CLARA

CLARA.es

BELLEZA
REAFIRMAR Y REDUCIR POR ZONAS
Soluciones para brazos, vientre y piernas

BIENESTAR
DESCUBRE LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DE MEDITAR
• Y los tipos de meditación

MODA
Looks de invitada con los mejores trucos de estilo

MANICURAS TODAS LAS QUE SE LLEVAN
• Nude, glazed, francesa, ombré...

SALUD
MENOS AZÚCAR, MÁS FIRMEZA
Dejar el dulce paso a paso

DIETA KETO
CÓMO Y CUÁNDO HACERLA PARA QUE SEA EFECTIVA Y SALUDABLE

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR

N.º 381- 4€
Exc. Canarias 4,15€
8 428019 000484 00381

DIETA KETO EFECTIVA Y SALUDABLE

lanzarotecaliente.com

PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

COLECCIÓN PRIMAVERA 2024

DISPONIBLE EN TU ZAPATERÍA DE CONFIANZA

www.calzadospitillos.com

Sumario

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

LAS LISTAS DEL MES

06 Labios clean, los más frescos
08 Tónicos: restaurar la piel
10 Shopping bailarinas
12 Blanco y perlas eternas
14 ¿Mejor acostarse pronto o dormir 8 horas?
16 Cerezas, las más antioxidantes
18 Pilates barre: la pareja perfecta
20 Magnesio, el mineral que nos devuelve la energía

MODA

24 Las flores en todos sus estilos
32 Un toque de brillo
40 Looks de invitada
50 El boho más favorecedor

NUTRICIÓN

56 Dieta keto, lo más nuevo y lo que debes saber
62 Hierbas aromáticas, sabor y salud
66 A menos azúcar, más firmeza

SALUD

70 Por qué es bueno meditar

BELLEZA

76 Reafirmar y reducir centímetros
84 Colorimetría
92 La primavera más intensa
96 Las manicuras top de la temporada

DECO

104 Decora con plantas: naturaleza en el hogar

COCINA

108 Comer para entrenar bien con @rvbengarcia

VIAJES

114 Entre dos mares: Calabria y Basilicata

PSICO

118 Madres, tan únicas y tan diversas

...Y ADEMÁS

122 Horóscopo
124 Entrega Premios Clara Alimentación
128 Novedades
130 Web

84
Saca partido a la colorimetría

32
Apúntate a la tendencia del brillo

16
Temporada de cerezas

40
Looks de invitada

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

Portada: La modelo Viola Kovesh, de Generation Models, lleva blusa de Southern Cotton para El Corte Inglés, pulseras de Luxenter y pendientes de Zara.
Fotografía: Enric Galceran.
Estilismo: Óscar Visitación.
Maquillaje y peluquería: Raquel Costales

BIJOU BRIGITTE

Labios clean, los más frescos

Se puede presumir de labios sin necesidad de maquillarlos o, si lo haces, eligiendo tonos nude. La clave está en exfoliarlos, hidratarlos y nutrirlos, como hacemos con el resto del rostro. De esta manera garantizamos que se mantengan lisos, suaves, jugosos y definidos

ENCARNA AGUADO

Directora técnica de Maystar
DAVINIA CRESPO

EXFOLIAR ES REGENERAR

La exfoliación de los labios no es una práctica muy generalizada. Sin embargo, es recomendable hacerla dos veces a la semana. Solo debemos elegir un producto que elimine las células muertas suavemente. Además de incorporar microgránulos para arrastrar las impurezas, debería incluir aceites o manteca de karité, por ejemplo, para suavizarlos.

Sinergy Lift Lip Pack, con exfoliante y emulsión hidratante labial, de Maystar, 49,95€.

Tónicos que restauran

Su principal función es ayudar a equilibrar el pH del rostro después de usar un producto de limpieza facial, pero los tónicos de última generación tienen muchos más beneficios de los que imaginas

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

01. Multitask PROTECCIÓN Y REPARACIÓN

Tras la limpieza, la piel puede quedar desprotegida, a merced de cualquier agresión externa. El tónico, al restaurar el pH, mantiene el ambiente ácido óptimo donde puede prosperar su flora natural y contribuye a potenciar la acción del sérum y la crema que se usa a continuación. Pero ¿por qué conformarse con una sola acción? Para sacarle partido, los laboratorios "personalizan" el producto. Los hay con ácido salicílico que, además de purificar la piel grasa, mantienen los granos a raya; con niacinamida, para calmar las dermis sensibles; con ácido glicólico, para una exfoliación suave; o con vitaminas antioxidantes, para prevenir los signos de la edad.

NUESTRA SELECCIÓN

De arriba abajo: Loción Tónica Hidratante, con aloe vera y extracto de azafrán para reequilibrar las pieles secas, de **Clarins,** 22,75€. Purifying Skin Toner tiene acción antibacteriana y minimiza los poros, de **Masqmai,** 40,99€. Pure Clean Toner incorpora ácido hialurónico y extracto de rosa para suavizar la piel, de **Kiko Milano,** 5,99€. Tónico suavizante y antipolución para pieles secas Biosurce de **Biotherm,** 32,99€. Fat Water reduce los poros dilatados y las manchas, de **Fenty Beauty,** 29,99€.

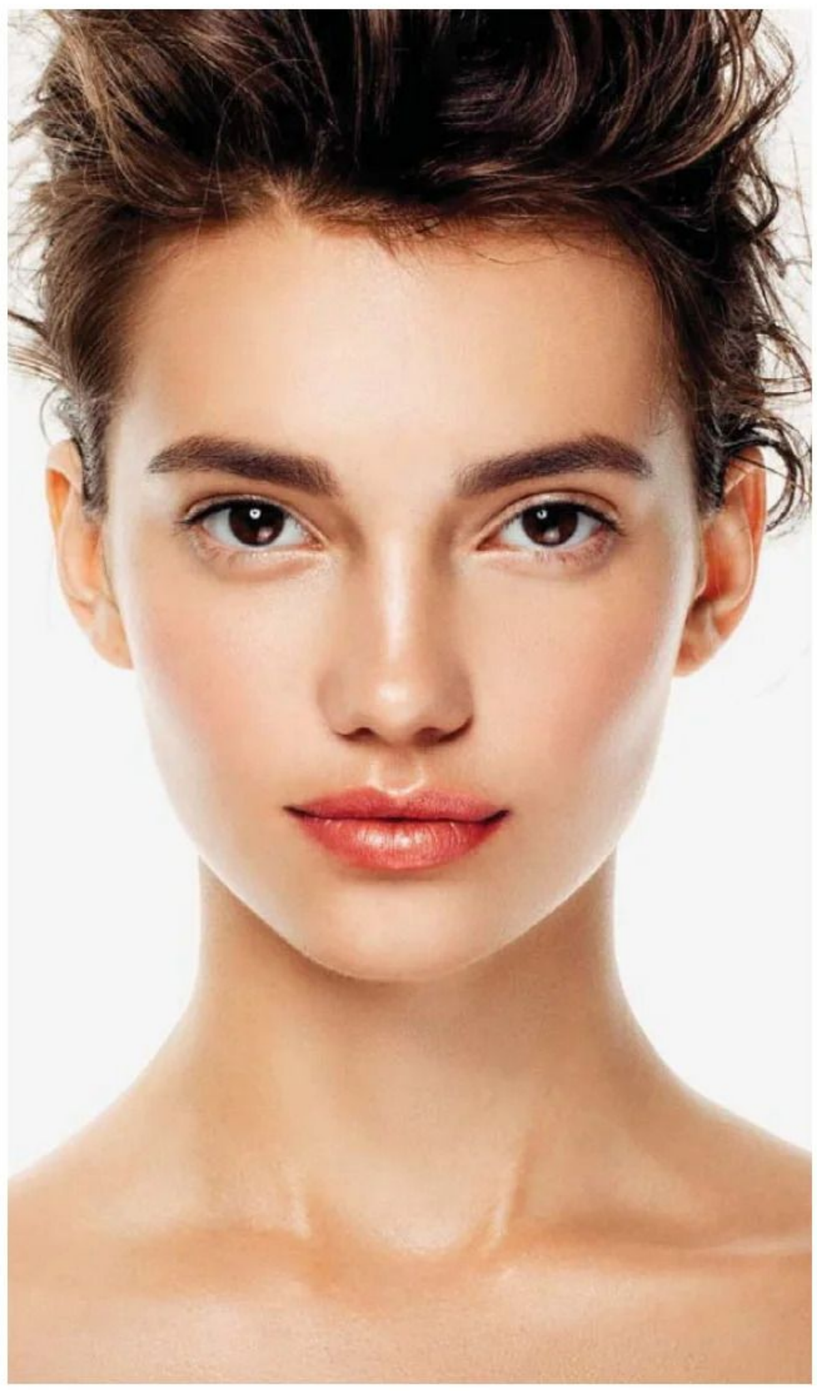
En formato disco, muy prácticos

Muchas personas se aplican el tónico vertiéndolo directamente en las manos y dándose palmaditas sobre el rostro. Pero los discos prehumedecidos tienen sus ventajas.

1. Limpieza 100%. Al dar toques suavemente por el rostro, además de reequilibrar la piel, ayudan a eliminar por completo los posibles residuos tras la limpieza facial, sobre todo si además tienen acción exfoliante.

2. Escapadas. En lugar de llevar el envase del tónico, se pueden incluir en el neceser estos sobres que se cierran herméticamente e incluyen 10 discos. Ocupan poco espacio y su aplicación es muy cómoda.

Discos impregnados de Tónico Exfoliante, con ácido glicólico y enzimas de piña, de **Iroha Nature,** 3,95€.



02. Más veces
¿TIENES LA PIEL SENSIBLE?

Hay tónicos en formato bruma o spray que, además de usarlos tras la higiene facial por la mañana y por la noche, puedes repetir su utilización varias veces al día. Están pensados para las pieles más sensibles o con tendencia acneica, ya que tienen propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir las rojeces producidas por el acné o por trastornos como la rosácea o la psoriasis. Consiguen un efecto calmante.

03. Sostenibilidad
LA OPCIÓN MÁS ECOLÓGICA

Para ser solidarios con el medio ambiente y no generar más residuos de la cuenta, se pueden usar también discos reutilizables de algodón para impregnarlos de tónico, en lugar de recurrir a los desechables. Son aptos incluso para las pieles más sensibles y, una vez utilizados, se pueden lavar a mano o en la lavadora. Otra gran ventaja es que se ahorra dinero al poder usarlos varias veces.

Entre bambalinas

Esta primavera las bailarinas volverán a arrasar. Un zapato ultra femenino, plano y cómodo, que ha sobrevivido a décadas de historia. Con lazadas o sin ellas, el estilo ballet sigue triunfando

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Bicolor con lazadas, de **Martinelli,** 99,95€.

Punta cuadrada y con cordones, de **Massimo Dutti,** 55,95€.

Charol con efecto guateado beige, de **Pretty Ballerinas,** 189€.

Nude

Estos tonos sutiles y elegantes permiten alargar y estilizar ópticamente las piernas

Tradicionalmente asociadas a la disciplina de la danza, las bailarinas saltaron al mundo de la moda por la puerta grande gracias a Gabrielle Chanel, quien creó su icónico modelo bitono (negro y beige) en 1957, inspirándose, se dice, en los zapatos que usaba el staff del yate de su amigo el duque de Westminster. Si bien, durante la década de los 40 y principios de los 50, ya fue un calzado popular entre las mujeres de la época, en la era dorada de Hollywood. Audrey Hepburn o Brigitte Bardot las lucieron en películas míticas como *Desayuno con diamantes* o *Y Dios creó a la mujer,* entre otras. Después, tras unos años de ostracismo, Karl Lagerfeld las resucitó en una famosa campaña fotografiada por Helmut Newton en 1984. De nuevo, y por eso de los ciclos, las bailarinas causaron otra vez sensación en el desfile de primavera de Miu Miu en 2016; y desde entonces, han sido un éxito asegurado. Hoy los modelos más audaces, como aquel de Miu Miu con tiras entrelazadas, son un hit convertido en intemporal.

Zapato bicolor de **Deichmann,** 19,99€.

Las más versátiles

01 TACHUELAS

Son las que alegran este modelo de piel, de **Adeba Madrid,** 179€.

02 ESTILO BALLET

Rosa pastel y satinadas, de **Pretty Ballerinas,** 249€.

03 NUDE

Beige clásica de piel sintética, de **River Island,** 43€.

04 ANUDADA

Bailarina de ante de **Ilio Smeraldo para Zalando,** 143,95€.

05 BICOLOR

Puntera en piel negra en contraste y lazo de piel al tono, de **Unisa,** 99,90€.

06 BLANCA

Punta afilada, de piel y detalle dorado en el tacón, de **Gioseppo,** 59,95€.

07 ATEMPORAL

Modelo minimalista confeccionado en piel negra de **Wonders,** 99,90€.

08 LENTEJUELAS

Zapato con lentejuelas negras y lazos de **Pull & Bear,** 25,99€.

Blanco + perlas eternas

Invierte en un vestido blanco para verano o hazte con un total look, es el must de esta temporada. Así es como lo llevan las it girls en el street style. Y como complemento, las perlas en nuevos diseños

JUDITH RODRÍGUEZ

01. **Vestido blanco** DE ESTA PRIMAVERA

La prenda estrella de esta temporada es el vestido blanco, con infinidad de posibilidades en patrones y volúmenes. El babydoll, sin duda, será el más visto. También vestidos camiseros desestructurados con transparencias, de cortes asimétricos o detalles calados. Los naked dress se consolidan con encaje, tul y gasas.

Anillo de **Tous,** 99€.
Arriba: Maxi collar de **Valero Pearls para Zalando,** 119€.

02. "Pearlcore" EL ACCESORIO ATEMPORAL

Al estilo Lady Di, icónica por su elegancia y, sobre todo, su collar de perlas en forma de choker, esta temporada llega una nueva forma de llevarlo, largo y dándole varias vueltas y a diferentes alturas. Es, sin duda, la gran tendencia en joyas de este año.

03. Cuello BABYDOLL

Los cuellos se llevan al puro estilo babydoll, románticos y dulces. Anchos, redondeados o con lazada. La marca danesa Ganni ha impulsado este tipo de cuello con sus icónicas blusas de mangas abullonadas. Son muchas las versiones que hemos visto en el street style.

◀ Peineta de **Parfois,** 12,99€.

Highlighter perlado de **Rare Beauty,** 29,99€. Lip gloss Melting Ice de **Max Factor,** 11,95€.

Vestido babydoll de **Ganni,** 195€.

Cinturón con hebilla de **Lola Casademunt,** 34,97€.

Bolso bombonera de **Shein,** 18,68€.

Zapatos de **Zara,** 45,95€.

Pulsera de **Bijou Brigitte,** 12,95€.

Sudaderas de **El Santo,** 99€ c/u.

Casual chic

Combinaciones entre prendas con diferentes estilos, como una sudadera de puro algodón con una falda plisada de tono inmaculado.

Falda plisada de **Stradivarius,** 25,99€.

¿Mejor acostarse pronto o dormir 8 horas?

Ni una cosa, ni la otra. La Dra. Jade Wu, especialista en medicina conductual del sueño, desmonta estos y otros mitos. Porque, además, tampoco desaconseja mirar pantallas por la noche si no podemos conciliar el sueño

RAQUEL GONZÁLEZ

Tú y yo no solo diferimos en la cantidad (y el momento) de sueño que necesitamos; además, cada uno de nosotros podemos cambiar de un día para otro, de una semana a otra, de una estación a otra y, por supuesto, a lo largo de nuestra vida", explica la Dra. Jade Wu, autora de *Hola, sueño. La ciencia y el arte de superar el insomnio sin pastillas* (Ed. Paidós).

• **A dormir, solo si se tiene sueño.** La experta de la Universidad de Duke (EE. UU.) afirma que un error habitual entre quienes padecen insomnio es ir a dormir demasiado temprano, sobre todo porque se sienten cansados tras noches de dormir mal. "Sin embargo, existe una diferencia crucial entre estar cansado y tener sueño", asegura Wu, ya que lo primero está ligado a una falta de energía, mientras que "tener sueño significa que estás a punto de dormirte". Así que si se está cansado, la doctora recomienda hacer estiramientos, tomar una infusión o dar un paseo tranquilo, pero no meterse en la cama, porque la fatiga no es suficiente para conciliar o mantener el sueño.

• **Duerme lo que necesites.** Wu asegura que la indicación de dormir entre 7 y 8 horas cada noche es una recomendación muy general, pero que incluso la Fundación Nacional del Sueño americana "considera que entre 5 y 11 horas puede ser apropiado para los adultos".

¿Y la luz azul?

Se dice que la luz de las pantallas del móvil, la tablet, etc., perturba el reloj interno y esto genera problemas para dormir. Pero la Dra. Wu desdramatiza su utilización cuando es imposible conciliar o mantener el sueño.

· **Es mejor que "obligarse" a dormir.** "Si vas a estar despierto de todos modos, ¿prefieres batallar y descargar adrenalina mientras estás en la cama o recibir una pequeña dosis de luz azul de un programa de televisión que te gusta?", asegura, y más porque esto tiene fácil solución.

· **Qué hacer.** "Atenúa la pantalla, activa el modo nocturno o utiliza gafas que bloqueen la luz azul cuando estés despierto por las noches", recomienda. Eso sí, evita películas de terror, videojuegos de acción o aquello que resulte excitante.

· **Y lo más importante.** La experta en sueño asegura que incluso sin poner filtros a la luz azul, no habrá consecuencias porque "mientras recibas abundante luz natural durante el día, tus relojes internos conservarán su capacidad de diferenciar entre el día y la noche".

¿Una pastilla para evitar el gym?

Parece que se está más cerca de conseguir un medicamento que actúe como la proteína BDNF, es decir, la que según un estudio de la Universidad de Hong Kong (China) permite ganar fuerza muscular y aumentar la resistencia física. Los fármacos análogos a esta proteína están todavía en fase de experimentación con ratones, pero los investigadores creen que los buenos resultados conseguidos en estos animales se extrapolarán fácilmente a los humanos. Si se llega a comercializar, estaría recomendado para personas mayores o aquellas que tienen problemas para hacer ejercicio, como las que padecen obesidad. Y también ayudaría a que las que ya practican deporte se recuperen más rápido.

Las labores desestresan

Bordar, tejer, hacer crochet o punto de cruz... este tipo de actividades que exigen fijar la atención y utilizar las manos ayuda a focalizar la atención en el aquí y el ahora, como cuando se medita, y rebaja la tensión nerviosa. Se ha comprobado que realizar una actividad repetitiva como tener que contar puntos, seguir un dibujo concreto, etc., contribuye a bajar el ritmo cardíaco y la tensión arterial. Además, el mantener las manos ocupadas puede ser una buena opción para personas que quieren dejar de fumar o "desengancharse" de las redes sociales, ya que impide sostener un cigarrillo o un móvil.

AMIBABI_

Cerezas, las más antioxidantes

La espectacular floración de los cerezos en los meses de marzo y abril que se disfruta en buena parte del país anuncia la llegada de estas jugosas frutas al mercado en mayo y junio, el momento ideal para degustarlas

ARACELI HERRERO

Aun siendo más caras que otras frutas de hueso, son una de las más demandadas. No en vano son sabrosas y muy fáciles de comer. Además, tienen un período de recolección muy corto que las hace todavía más codiciadas.

• **Repletas de nutrientes.** Son ricas en fibra, por lo que favorecen el tránsito intestinal, y aportan vitamina C y provitamina A, así como pequeñas dosis de minerales. Si bien por lo que destacan a nivel nutricional es por su alto aporte de antioxidantes, en concreto, de antocianos, que son los responsables de su color y que ejercen una acción antioxidante, antiinflamatoria y protectora de los vasos sanguíneos.

• **Una ayuda frente al insomnio.** Según un estudio publicado en el *Journal of Experimental Botany,* las cerezas contienen niveles de melatonina –conocida como la hormona del sueño– mucho más elevados que cualquier otro alimento y, además, el organismo la absorbe mejor que la de los

Situarlas en la zona alta de la nevera, sin amontonarlas, y almacenar un máximo de tres días

suplementos. En esta investigación comprobaron que el zumo de cereza ácida podría ayudar a mejorar tanto la calidad como la duración del sueño.

• **Picotas.** Hay cientos de variedades, pero una destaca del resto: las picotas. Se producen solo en Extremadura y son más pequeñas y dulces. Son fáciles de distinguir porque no tienen rabito, ya que este se queda en el árbol al recolectarlas.

En qué fijarse al comprar

Es recomendable optar por las que tengan una piel firme, brillante y sin roturas ni imperfecciones. El tallo debe ser verde y fresco, y no haber moho en su punto de unión con el fruto. Escogerlas en su punto porque no siguen madurando una vez recolectadas.

Claves y trucos de los expertos para sacarles el máximo partido

Productora
SANDRA MAHILLO
@lapatronacerezas

CÓMO CONSERVARLAS

Hay que guardarlas en la nevera dentro de recipientes herméticos o en bolsas de congelar con cierre zip. No hay que quitarles el rabito ni lavarlas hasta que se vayan a comer. Pueden congelarse.

Instagrammer foodie
GLORIA CARRIÓN
@lagloriavegana

PARA DESHUESARLAS

Un truco para hacerlo de forma fácil y, sobre todo, sin mancharse es quitar el rabito a la cereza y colocarla en la boquilla de una botella vacía. A continuación, hay que poner una pajita de metal en la parte superior de la cereza y empujar la pajita hacia abajo de forma que atraviese la cereza y arrastre a su paso el hueso, que caerá dentro de la botella. Las cerezas deshuesadas son perfectas para cocinar o para dárselas a comer a los niños pequeños.

Tecnólogo alimentario
M. Á. LURUEÑA
@gominolasdepetroleo

MITO DE LA APENDICITIS

Existe la creencia popular de que tragar los huesos de las cerezas causa apendicitis. Pero como aclara el autor de *Del ultramarinos al hipermercado* (Ed. Destino), según las investigaciones hechas al respecto es muy poco probable que esto suceda. Solo en un 0,05% de las personas operadas se encontró en el apéndice restos vegetales sin digerir y, además, estos no eran de cereza.

Creadora de contenido
ROSA ARNAU
@me_gusta_comer_sano

IDEAS GOLOSAS

Son perfectas como desayuno añadiéndolas como topping a una avena "overnight" o para hacer un helado triturándolas con yogur griego. O pueden dar un toque dulce a un gazpacho.

Pilates barre: la pareja perfecta

Reúne lo mejor de dos mundos: el pilates y la danza contemporánea. Se ha convertido en la disciplina de moda para ganar flexibilidad y, además, pasar un rato divertido

MAGUIT SEBASTIÁN

Pese a que ahora se ha popularizado, el pilates barre nació en Londres en la década de los 50. Su "madre", la bailarina Lotte Berk, ideó un método que combinaba ballet y pilates para mantenerse en forma y recuperarse tras una lesión. Su disciplina ha tenido últimamente un renacer que la ha puesto de nuevo en la palestra.

• **¿En qué consiste?** "Fusiona ejercicios dinámicos de pilates, entrenamiento funcional y yoga. Todo ello siguiendo el ritmo de la música y las indicaciones del instructor", ilustra Miriam Padilla Marcos, instructora y responsable técnica de NEXES.

• **¿Qué material se emplea?** Además de la barra de ballet, material de pilates y mancuernas, pesas, bandas elásticas, softballs o tobilleras.

• **¿Se puede hacer en casa?** Sí, aunque siempre es mejor la supervisión de un profesional, "basta con una silla o con una barandilla que se pueda emplear como barra", aclara Mandy Keillor, directora de Studio Australia Barcelona.

• **¿Cuáles son los beneficios?** Según Padilla, "entrenas cuerpo

y mente. A nivel físico, fortalece la musculatura, refuerza las articulaciones, mejora la postura, incrementa la flexibilidad y ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio. A nivel mental, las clases de barre pilates son divertidas y desafiantes, por lo que reducen el estrés, mejoran el ánimo e incrementan la autoestima".

• **¿Cuida del corazón?** "Aunque se centra en la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, los movimientos dinámicos proporcionan beneficios cardiovasculares. Al mantener elevada la frecuencia cardíaca, las sesiones de barre pilates contribuyen a la salud cardiovascular y al consumo de calorías", comenta Keillor.

Una buena sujeción

Para los movimientos de pilates barre, y prácticamente para cualquier entrenamiento, la elección de un buen sujetador es básica. **Un sostén adecuado permite la libertad de movimiento.** Lo importante es que tenga una copa que recoja bien el pecho, sin oprimirlo, y tirantes anchos, que resulten cómodos y no se claven. Además, debe estar elaborado en un tejido que transpire. Al probarlo, se recomienda hacer movimientos amplios, giros de tronco y dar algunos saltos para asegurarse antes de adquirirlo.

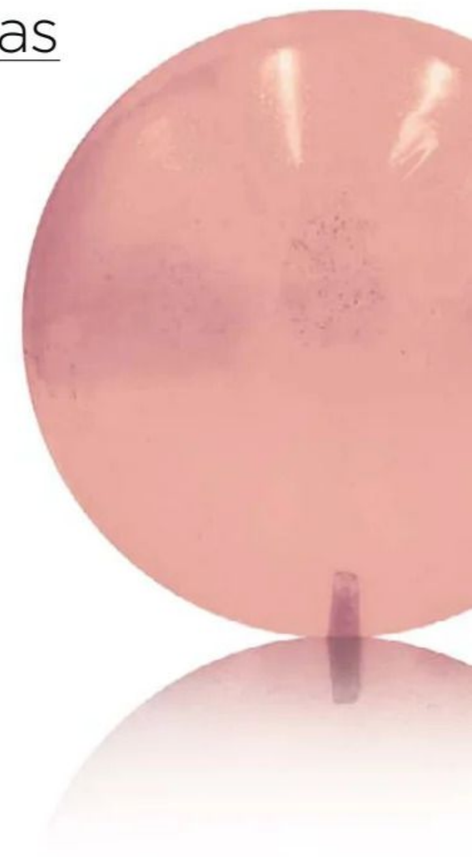
01. Top deportivo bicolor de alta sujeción, con tirantes anchos y escote en U, de **Born Living Yoga,** 34,90€.

02. Con una almohadilla moldeada por inyección y un patrón estratégico para un ajuste más aerodinámico y una sensación más ligera, de **Under Armour,** 60€.

03. De sujeción media, con inserciones de malla en las zonas de mayor acumulación de calor para facilitar la ventilación y acabado antirrozaduras, de **Adidas,** 50€.

El material

En las clases contaremos con la barra, material de pilates y mancuernas, pesas, bandas elásticas, softballs y tobilleras



Pelota de pilates pequeña de 26 cm de **Decathlon,** 4,99€.

Magnesio, el mineral que nos devuelve la energía

Este nutriente no puede faltarnos si queremos tener más vigor, mejor musculatura, menos problemas de sueño, incluso mejor regulación de la glucemia y de la presión arterial, entre otros beneficios

RAQUEL GONZÁLEZ

Sentir un cansancio generalizado, irritabilidad, ansiedad, dolor, contracturas y calambres musculares, dolores de cabeza, sensación de vértigo o mareo, arritmias y taquicardias, problemas para dormir o estreñimiento crónico podría deberse, en parte, a una deficiencia de magnesio", señala el psiconeuroinmunólogo Antonio Valenzuela, autor de *Activa tus mitocondrias* (Ed. Alienta).

• **Efectos a largo plazo.** Si se mantienen en el tiempo, "los niveles bajos de magnesio contribuyen a muchos trastornos silenciosos que se manifiestan con el paso del tiempo, como osteoporosis, problemas metabólicos, enfermedad cardiovascular o depresión", advierte el divulgador Marcos Vázquez, autor de *Vive más* (Ed. Grijalbo). Además, señala que también eleva la resistencia a la insulina y contribuye a la inflamación crónica de bajo grado, factores que están detrás de muchas enfermedades.

• **Por qué es tan habitual su deficiencia.** Según el estudio ANIBES de la Fundación Española de la Nutrición, el 80% de españoles

Los dolores de cabeza frecuentes debidos a la tensión de la musculatura cervical pueden deberse a una falta de magnesio

JÚLIA BONET

VISIONARY BEAUTY SINCE 1939

GTX EXTREME

Challenge fine lines and wrinkles

Detecta y combate las arrugas con la acción rejuvenecedora de X50 Dron Biopeptide TechTM y los hexapéptidos, cuya poderosa combinación proporciona una piel más lisa y que preserva su juventud.

tiene carencia de este mineral y no llega a consumir los 300-350 mg/día recomendados para las mujeres o los 400-450 mg/día para hombres. El motivo principal es llevar una dieta pobre en vegetales de hoja verde y cereales integrales. Pero también tiene mucho que ver que los suelos de cultivo cada vez son más pobres en este y otros nutrientes.

• **Y además.** Hay otros factores que pueden dificultar mantener unos niveles adecuados de este mineral, como puede ser el estrés, que provoca que el organismo demande magnesio en mayor cantidad; también el insomnio, además de un exceso de sudoración o el consumo de diuréticos, entre otros.

Más fit

Este mineral contribuye a la buena salud de los huesos, pero además, regula el tono muscular, reduce la fatiga de este tejido corporal y mejora el rendimiento deportivo

De dónde podemos obtenerlo

“Lo ideal es obtener el magnesio de los alimentos”, asegura Marcos Vázquez, pero como hemos visto, no siempre es posible, así que además de mejorar la calidad de la dieta, tal vez sea necesario tomar un complemento.

Qué comer. Además de las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, judías verdes), semillas y frutos secos (lino, anacardos, avellanas), cereales integrales (avena, trigo), legumbres (judías blancas, lentejas), cacao, marisco y moluscos (langostinos, gambas, almejas), pescado (salmón, besugo, merluza) y queso (gruyer, emmental, manchego).

Suplementos. Debe ser un experto quien paute su consumo, pero en términos generales, Vázquez recomienda el citrato de magnesio para elevar los niveles porque es muy biodisponible. También el carbonato de magnesio “más barato y que aporta mucho magnesio elemental”; y en tercer lugar, el óxido de magnesio ya que este no se asimila tan bien.

CLARA PARA MARY KAY

Rutinas para todo tipo de piel

Cuidados accesibles, sencillos y prácticos

¿Quieres empezar a cuidar tu piel de forma consciente? **La línea Mary Kay para pieles jóvenes y/o sensibles** presenta una rutina de cuidado de la piel en 4 sencillos pasos: **limpiar, exfoliar, tonificar e hidratar.** Es una línea de cuidado de la piel completa y accesible para todos los bolsillos, que ofrece dos fórmulas a modo de solución personalizada para cada tipo de piel. ¿Sus ingredientes clave? Glicerina, aceite de girasol y vitamina E. ¡Prúebala!

1.Limpia

La limpiadora prepara suavemente la piel para el siguiente paso de tu rutina. Elimina eficazmente las impurezas y la grasa asegurando la hidratación necesaria de la piel. La Limpiadora Hidratante contiene **aceite de girasol** y ambas fórmulas, Hidratante y Matificante, contienen **glicerina**, protectora de la piel.

2.Exfolia

Ayuda a eliminar las células muertas y a desobstruir los poros. Prepara la piel para absorber mejor el siguiente paso de su rutina. Incluye **glicerina** y un exfoliante de **sílice microgranulado sin plástico con partículas esféricas. 2-3 veces a la semana.**

3.Tonifica

Ayuda a restaurar el equilibrio de la piel sin resecarla . No deja residuos ni impurezas. **Contiene glicerina y un antioxidante**.

4.Hidrata

Proporciona a la piel la hidratación diaria necesaria tanto por la mañana como por la noche. La Crema Hidratante incluye antioxidantes como la **vitamina E**, además de **aceite de girasol y glicerina,** protectora de la piel. La Hidratante Matificante incluye un antioxidante y glicerina protectora de la piel.

www.marykay.es

LAS FLORES EN TODOS SUS ESTILOS

Su dibujo en forma de múltiple estampado ha sido un referente en la historia de la moda, añadiendo frescura y feminidad a toda clase de tejidos y formas. Esta temporada su protagonismo es superlativo

Fotografía **ENRIC GALCERAN** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Camisa y **chaleco** de Southern Cotton para El Corte Inglés. **Pantalón** de Woman Limited para El Corte Inglés. **Pulseras** de Zara. **Anillo** de Bijou Brigitte. **Zapatos** de Pitillos.

Flores a lo liberty

Pequeñas y detalladas, el estampado que oficialmente fue característico del algodón tipo voile hoy se encuentra en muchos tejidos, como en el de esta camisa sedosa y ribeteada de grandes proporciones.

Camisa de Sandro. **Pantalón** de Calvin Klein Jeans. **Sandalias** de Mascaró. **Pulseras** de Luxenter.

Gasa romántica

Las blusas con lazada al cuello son prendas que sofistican cualquier look. En este caso, su suave estampado de grandes flores de colores pastel contrasta y feminiza el estilo de un pantalón de corte militar.

Blusa de Mango.
Pantalón de C&A.
Anillos de
Bijou Brigitte.

Flores con vuelo

En una falda con un vistoso estampado pictórico; llévala con una pieza original como esta chaqueta impermeable de manga campana, ideal para el entretiempo.

Capa y **falda** de Zara.
Camiseta de Karl Lagerfeld.
Collar de Bijou Brigitte.
Sandalias de FitFlop.
Bolso de Latouche para El Corte Inglés.

Como porcelana

Con motivos y colores típicos de la porcelana francesa, este look destaca por su tote bag XL y su falda con vuelo y cinturilla en pico. Fresco y ligero.

Camisa de Tinta y Bariloche.
Sujetador de La Nouvelle.
Falda de Pinko.
Deportivas de Yuccs.
Bolso de Sandro.
Anillo de Bijou Brigitte.

Herencia inglesa

Los suaves motivos botánicos de este vestido maxi encuentran un compañero inesperado en este blazer de rayas de inspiración marinera. Cottage y navy combinados con un toque vintage.

Vestido de Sandro. **Blazer** de Tinta y Bariloche. **Bolso** de Longchamp. **Pendientes** de Bijou Brigitte. **Deportivas** de Yuccs.

En clave pop

Un jersey de gran estampado gráfico con flores sobredimensionadas es el punto de partida de este look que se completa con un chaleco-camisa abierto y una falda de tejido técnico en colores sobrios.

Camisa de Adolfo Dominguez. **Jersey** de Desigual. **Falda** de Zara. **Sandalias** de FitFlop. **Anillos** de Bijou Brigitte.

Modelo: Viola Kovesh, de Generation Models. Maketup / Hair: Raquel Costales para Chanel y Termix. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Victor von Schwarz

Inspiración japonesa

Una original combinación en positivo y negativo que reproduce un motivo floral de aire japonés. Si además este estampado se aplica a un total look como este, el impacto está asegurado.

Blusa y **pantalón** de C&A. **Zapatos** de Martinelli by Redondo Brand. **Collar** de Bijou Brigitte.

Un toque de BRILLO

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

La moda se contagia del popular efecto glow del maquillaje, por eso multitud de prendas lucen hoy este efecto tan favorecedor en tejidos satinados, deportivas llamativas y en un atrevido estilo sporty chic que no teme al efecto metalizado

Fotografía **ENRIC GALCERAN**
Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Chaqueta bomber de Polo By Ralph Lauren, 599€. **Vestido** de C&A, 25,99€.

Largas y satinadas

Las faldas maxi de raso son desde hace varias temporadas de lo más visto en el street style. Gracias a la herencia de los años 90, hoy también se combinan con sneakers y prendas ajustadas que destacan la silueta.

Chaqueta, 265€, y **camiseta,** 185€, de Pinko. **Falda** de C&A, 10,99€. **Deportivas** de Wonders, 115€. **Bolso** de Kurt Geiger, 215€.

Color block

Una tendencia recurrente es la combinación de dos o más prendas de tonalidades llamativas, se crea un contraste entre las piezas de un mismo look con colores que *a priori* no conjuntarían, pero que en este caso crean un estilo extravagante.

Jersey asimétrico de Jekyll N'Hyde, 49€. **Pantalones** de Georges Rech, 190€. **Bolso** de Jekyll N'Hyde, 59€. **Deportivas** de Wonders, 115€.

Metalizados

Hubo un tiempo en la historia de la moda en que solo las clases más privilegiadas podían permitirse vestir tejidos brillantes, sinónimo de riqueza y ostentación. Hoy las prendas con destellos metalizados se han popularizado en extremo, incluso en patrones básicos.

Blusa de IKKS, 95€. **Bolso** de Steve Madden, 79,99€. **Deportivas** de Wonders, 115€. **Pantalón** de Green Coast para El Corte Inglés, 45,99€.

Colores flúor

Los tonos fluorescentes son una de las gamas cromáticas más difíciles de combinar, pero también de las que más favorecen a una piel bronceada. Los colores que más veremos este verano son los verdes, fucsias y naranjas. Protagonizarán nuestros looks más informales.

Blusa, 245€, y **pantalón,** 175€, de Sandro. **Bolso** de Kurt Geiger, 295€. **Deportivas** de Skechers, 90€.

Efecto glow

Belleza y moda se confunden en esta apuesta donde los tonos glow del maquillaje sobre la piel, los labios y los párpados con destellos plata, lucen sobre el verde luminoso de la seda en esta camisa de hechuras holgadas. Un color que favorece muy especialmente a castañas y morenas.

Camisa de Pomandère, 319€.
Anillo, 129,90€, y **pendientes,** 39,90€, de Luxenter.

Sneakers

Estas deportivas llegaron para quedarse y cada vez han arriesgado más en colores, diseño y formas, combinando cierto aire retro junto a plataformas XL y vistosas cámaras de aire en las suelas. Los tonos joya, que son los más novedosos, se adueñan de los looks más fashionistas.

Blusa de Zara, 19,95€. **Falda** de Sandro, 175€. **Bolso** de Karl Lagerfeld, 279€. **Deportivas** de Skechers, 90€. **Pendientes** de Luxenter, 39,90€.

Modelo: Inés G. de Viewmanagement. Makeup / Hair: Raquel Costales para Chanel y Termix. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Victor von Schwarz

Sporty chic

Varias tendencias en una: prendas de estilo deportivo realizadas en tejidos lujosos o sofisticados que transforman completamente el patrón original de la pieza en cuestión. Este cortavientos plateado cuyo corte sport se camufla para ser el complemento perfecto de una falda maxi de plisado soleil.

Cortavientos de All That She Loves, 240€. **Vestido** de Marciano by Guess. **Botines** de Styleloop para Shein, 24€. **Bolso** de Pinko, 375€.

LOOKS DE INVITADA

Las últimas tendencias de moda para lucir como invitada perfecta en cualquier evento: el estilo nuevo ejecutivo, el boho chic y el romántico

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**
Estilismo **JUDITH RODRÍGUEZ**

01. Ejecutiva
TRAJE CON BERMUDAS

Los total look sastre están de máxima tendencia, y si los llevas con bermudas, más todavía. Esta prenda en versión formal, rescatada de los armarios de hace varias décadas, llega para quedarse. Cómoda y elegante tanto para trabajar como para salir a cenar, es una opción original para vestir en cualquier evento.

Americana, 89,99€, top flor, 39,99€, y bermudas, 35,99€, de **Mango.** Pañuelo de **Shein,** 3€. Bolso de **Twinset,** 228€. Zapatos kitten heels de **Latouche para El Corte Inglés,** 120€.

Fular floral beige de **Ralph Lauren,** 69€.

Blazer de lino beige de **Abercrombie,** 110€.

CHRISTOPHER ESBER

Pañuelo red granate desflecado de **Parfois,** 29,99€.

Chaquetas

Se llevan en tejidos livianos de colores naturales y de grandes proporciones

Americana de lino blanca de **Massimo Dutti,** 99,95€.

Bolsos joya

Son de los accesorios más preciados. A falta de bisutería, un buen bolso tipo joya es el complemento perfecto para elevar un look de invitada a una ceremonia.

Sobre de lentejuelas blancas de **Easy Wear para El Corte Inglés,** 29,99€.

Bombonera dorada de **Sfera,** 21,99€.

Clutch de metal dorado de **Parfois,** 25,99€.

HISPANITAS

Zapatos de altura

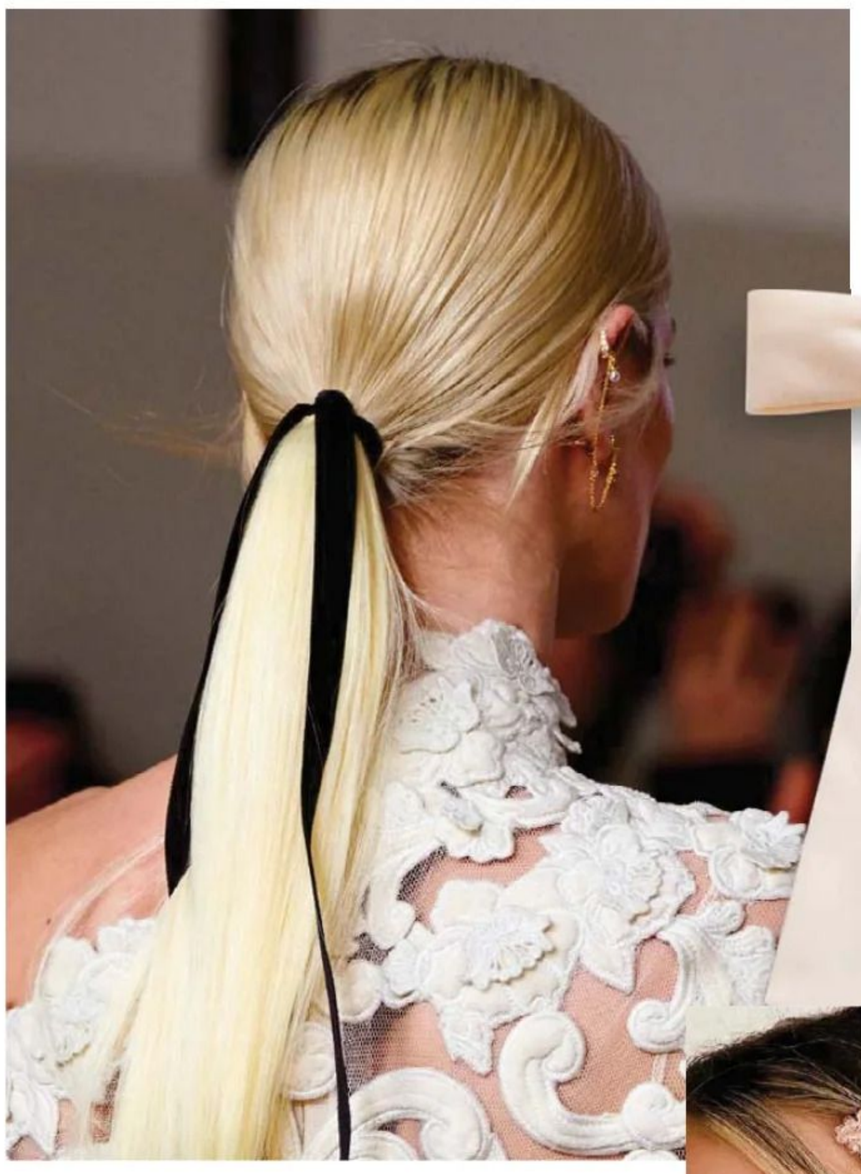
El calzado para lucir en cualquier tipo de celebración debe ser bonito pero a la vez cómodo. Opta por unas plataformas o por un tacón grueso. Los mejores adornos: las flores, los brillos o las piedras incrustadas.

Con tacón y flor negra y blanca, de **Hispanitas,** 129,90€.

Sandalia blanca y rosa de **Pedro Miralles,** 129€.

Beige con lazo clásico, de **Lodi,** 139€.

Zapato beige con cristales de **Alma en Pena,** 115€.



Diadema de flores rosas de **Sfera,** 9,99€.
Pasador con lazo de **Mango,** 9,99€.

Pasadores de **Bijou Brigitte,** 6,95€.

02. Detalles
ADORNOS DE CABELLO

Los accesorios harán destacar tu peinado con un plus de estilo. Para un toque festivo, no dudes en "abusar" de pasadores ornamentales, clips con strass e, incluso, aplicaciones de flores y otros motivos decorativos. Los lazos también son tendencia.

Packs de horquillas y clips (4 uds.) de **Bijou Brigitte,** 4,99€ c/u.

Sandalia con mezcla de tejidos de colores de **Lodi,** 109,90€.

Esparto con crochet rosa, de **Xti,** 49,95€.

Zapatos con piel dorada de **Pitillos,** 74,95€.

Salmón, de esparto y ante, de **Unisa,** 89,90€.

Alpargatas

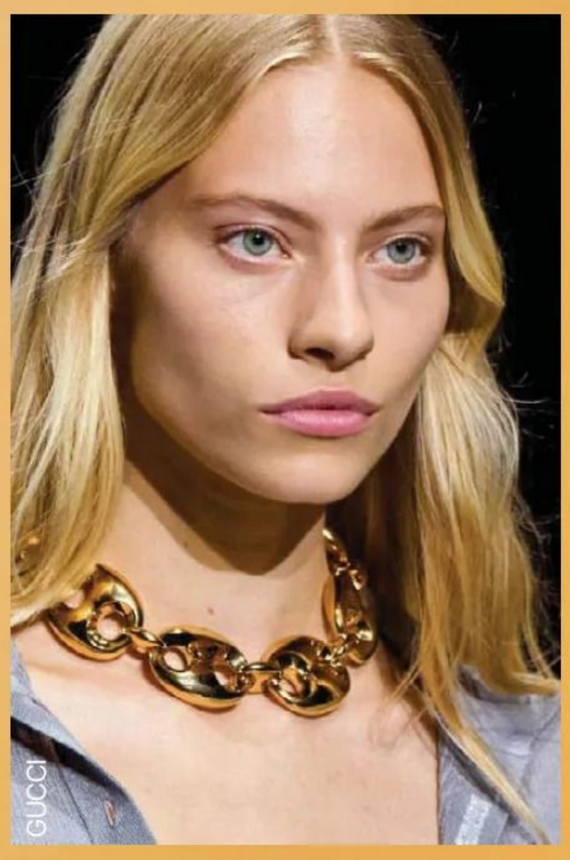
Declinado en mil y una versiones, este calzado ha pasado de ser un básico de playa a pieza fashionista

GAIMO

03. Romántico
FRUNCIDOS Y BORDADOS

Piezas bordadas, patrones con volumen, mangas generosas y tejidos calados. Estos elementos destacan en cualquier look romántico. En este caso, la nota de color de la blusa le otorga un aire más desenfadado.

Blusa abullonada de **Antik Batik,** 260€. Chaleco, 35,99€, y falda, 59,99€, de **H&M.** Cuñas de esparto de **Latouche para El Corte Inglés,** 89€. Pendientes de **Parfois,** 9,99€.



04. Complemento
MAXI COLLARES

Un accesorio acertado puede cambiar totalmente un look. Y este año los collares importantes triunfan. Plateados, dorados, con charms, piedras o,fabricados en PVC, este complemento por sí solo transforma culaquier outfit.

De izquierda a derecha: medallón con piedra negra de **Bijou Brigitte,** 19,95€. Collar en cascada con círculos de leopardo de **Lola Casademunt,** c.p.v. Flores doradas de **Parfois,** 15,99€.

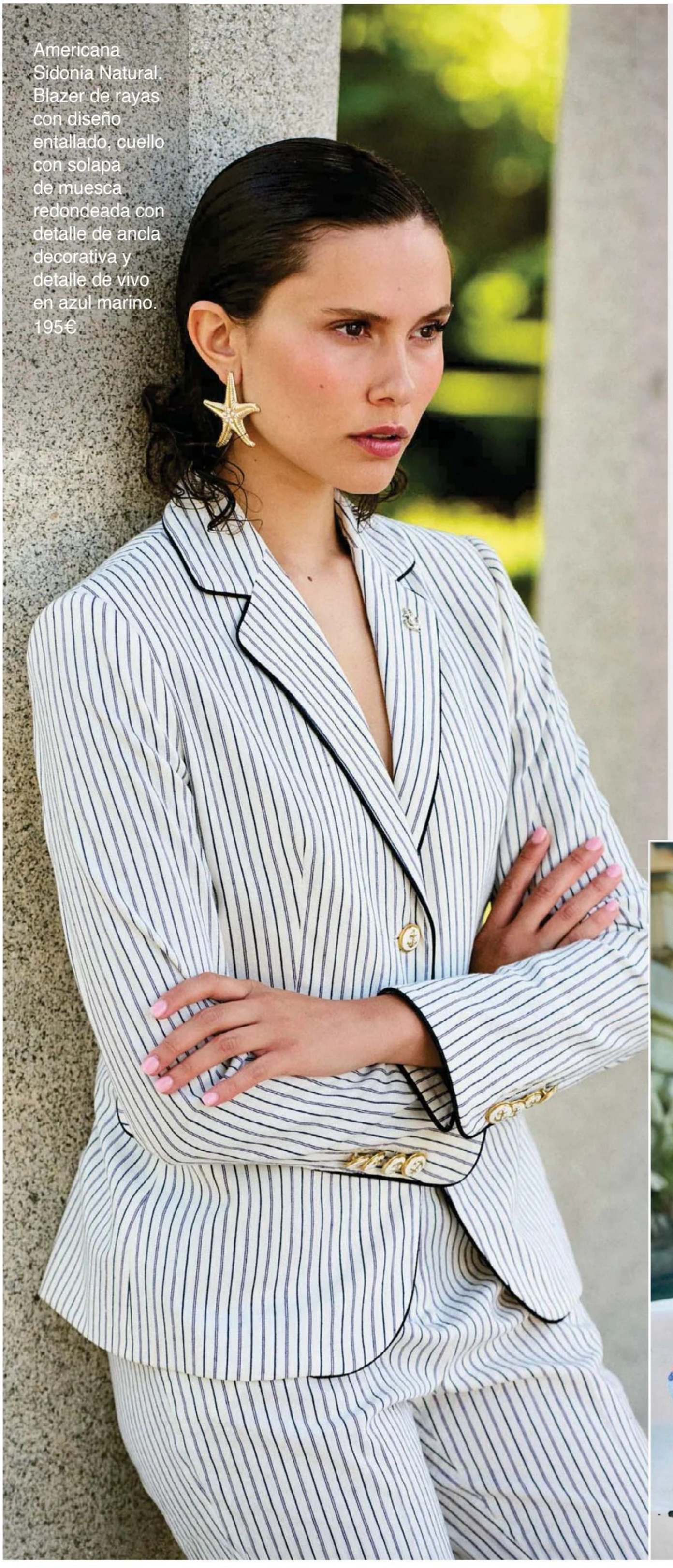
Relojes clásicos

Con la irrupción del móvil, los relojes analógicos son hoy más que nunca un accesorio de moda. Los modelos clásicos de la relojería de alta gama, en oro, acero e incrustaciones de brillantes, son reeditados por infinidad de marcas mainstream.

Reloj bicolor dorado y plata de **Bijou Brigitte,** 34,95€.

Piedras de colores con metales bicolor, de **Festina,** 179€.

Dorado con correa Mesh, de **Viceroy,** 129€.



CLARA PARA TINTA&BARILOCHE

El buen tiempo ya está aquí

Y con él las ganas de quitarnos el abrigo y saludar al verano. Con un estilo propio, las seis colecciones cápsula de ***Tinta & Bariloche*** *para esta temporada vienen cargadas de alegría, energía y optimismo con prendas atemporales y llenas de color, que resultan naturales y sofisticadas al mismo tiempo. Las distintas propuestas de esta firma española, que aúna tradición y artesanía con calidad y sostenibilidad, cuentan con exclusivos diseños y una producción limitada. De esta manera, cada una de sus piezas hará que te sientas no solo segura y sofisticada, sino también especial y única.*

www.tintaybariloche.com

05. Boho
CAFTÁN

El estilo boho se caracteriza por ser fluido, sencillo y cómodo, con prendas sueltas y vaporosas. El caftán, la pieza estrella, combina con pantalones y vestidos, siempre añadiendo una nota de estampado o color distintivo. Si se opta por uno en tono liso, mejor en lino, seda o algodón ligero.

Vestido vaporoso de **Sandro,** 325€. Caftán de **Tinta y Bariloche,** 89,95€. Cinturón dorado de **H&M,** 9,99€. Pendientes de **Parfois,** 14,95€. Brazalete de **Bijou Brigitte,** 17,95€. Zapatos kitten heels de Mango, 39,99€

Pendientes

Los llamativos son ideales para compensar un look más sobrio. El largo del pendiente puede ayudar a estilizar el cuello o destacar las facciones. Los más grandes contribuyen a crear volumen.

Cascada de esferas doradas, de **Nunu Barcelona,** 55€.

Estrellas con piedra negra, de **Dime que me quieres,** 85€.

Botón con formas geométricas, de **Malababa,** 95€.

COS

MICHAEL KORS

Pantalón beige con aberturas en laterales de **Sessùn,** 235€.

06. Pantalones FLUIDOS

Los tejidos fluidos deben tener la caída idónea para crear un buen efecto. Suelen ser de lino o algodón, aunque este año se suman materiales como el nailon reciclado o el chantilly. Para el top, se llevan volúmenes desmesurados o muy ceñidos al cuerpo.

Palazzo blanco en bordado inglés de **Inperfecta,** 89€.

Fluido con plisado marrón, de **NKN,** 89€.

SÉZANE

Dorada y trenzada, de **Chie Mihara,** 290€.

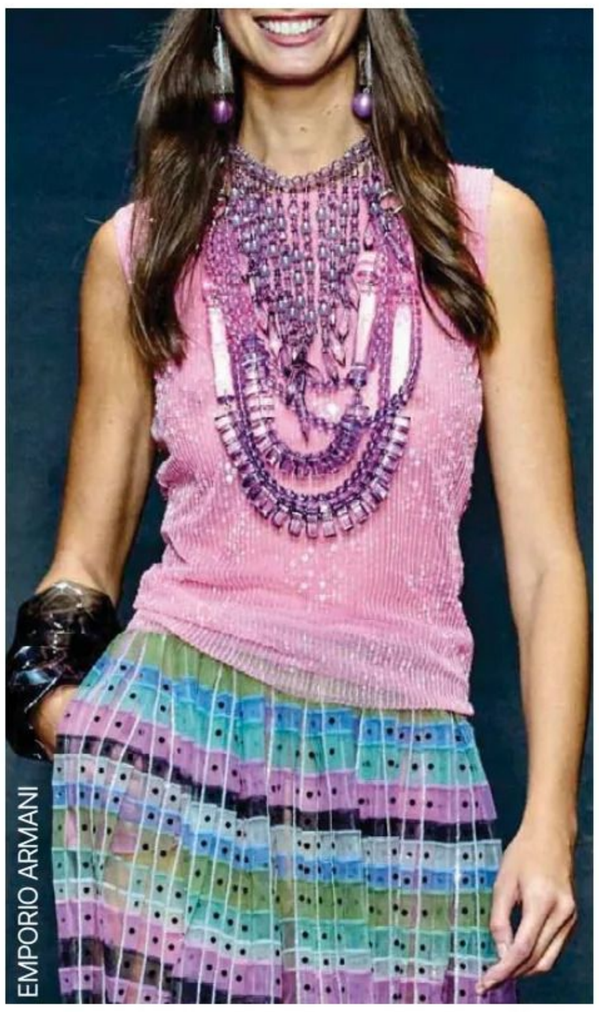
De tiras y atada al tobillo, de **La Redoute,** 119€.

Romana dorada, de **Unisa,** 79,90€.

Romana con hebilla de cristales, de **Zara,** 29,95€.

Sandalias

Con destellos metálicos, cangrejeras o romanas al tobillo, este calzado aúna estilo con la máxima comodidad


EMPORIO ARMANI

07. Tank top
ESPALDA DE NADADORA

El básico de los 2000, esta camiseta ajustada, sin mangas, con escote redondo, casi siempre de canalé y algodón, hoy toma protagonismo y se reinventa en colores y acabados mucho más lujosos.

Blusa satinada morada de **InWear,** 46,70€.

Top licra color empolvado de **JDY,** 22,99€.

Croché rosa de **Only,** 21,99€.

De izquierda a derecha: piedras de colores ovaladas, de **Parfois,** 15,99€. Cubos de colores, de **Bijou Brigitte,** 14,95€. Flores de metacrilato transparente, de **Parfois,** 29,95€.

Faldas midi campana

Estas faldas, siempre por debajo de la rodilla, son ideales para combinar con camisetas cropped porque equilibran el volumen. En los pies, bailarinas, mules planas o alpargatas.

Beige acampanada de tablas, de **Sfera,** 45,99€.

Estampado azteca, de **Antik Batik,** 260€.

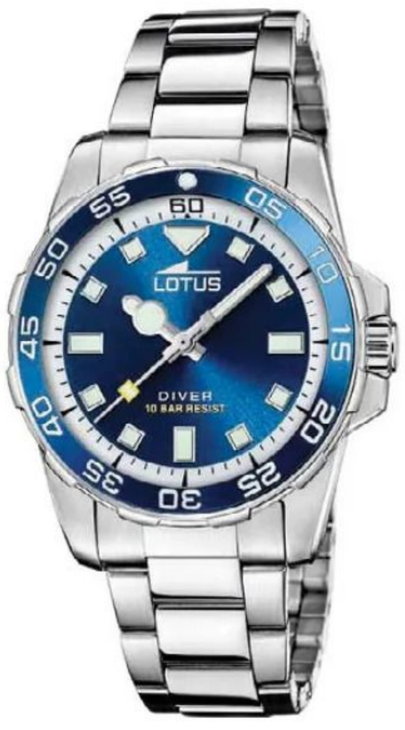
Vaporosa en malva, de **Pomandère,** 335€.

CLARA PARA FESTINA GROUP

El regalo perfecto para *el día de la madre*

Lotus Freedom, urbano y contemporáneo, se adapta a tu ritmo diario. 139€

Festina Solar Energy
Una obra de arte: acero con circonitas y cristal mineral. 189€



Lotus Trendy
Con caja y correa de acero inoxidable. 119€

Jaguar Diplomatic
Elegante y sofisticado, un accesorio para toda la vida. 490€

Jaguar Coeur El movimiento automático suizo a corazón abierto. 735€

Sabemos que hay pocos vínculos más eternos que los que nos unen a nuestras madres. ¿Qué tal si le expresas tu agradecimiento con un reloj o con un complemento? Los hay para todos los gustos y ocasiones. Demuéstrale tu

amor incondicional

Mother's love
El vínculo único entre madre e hijo/a expresado de la forma más elegante.
Collar 49€
Pulsera 29,90€

festina.com • lotus-watches.com • jaguarswisswatches.com

El boho más favorecedor

Tops de crochet, prendas denim con mucho flow, vestidos y blusas de espíritu romántico. Son las señas de identidad del estilo bohemio más actual. Un soplo de aire fresco para una mujer que busca comodidad y dar rienda suelta a su lado más creativo y versátil

ENCARNA AGUADO | Fotografía: **DANNIEL ROJAS** | Estilismo: **ÓSCAR VISITACIÓN**

A la izquierda, **vestido** calado de colores. En esta página, conjunto de **camisa** y **short** estampados en beige. Todo de High Spirits. **Bolso** de Gianni Chiarini.

CLARA PARA HIGH SPIRITS

“La moda ayuda a empoderarte. La clave está en elegir prendas que destaquen lo mejor de tu cuerpo y que disimulen lo que menos te convence”

Sara Baceiredo

Camiseta gráfica en azul y **pantalones** de denim. Todo de High Spirits.

Top de crochet y **falda** de colores. Todo de High Spirits. **Bolso** de Bijou Brigitte.

CLARA PARA HIGH SPIRITS

Vestido
de punto
metalizado de
High Spirits.

Sara Baceiredo, más conocida en redes como @sarabace, ha hecho de sus tres grandes pasiones, la moda, los viajes y el deporte, su *modus vivendi*. A sus 25 años, es imagen de la marca de moda High Spirits y lleva siete compartiendo experiencias en su propio canal de YouTube. Entusiasta y emprendedora, cuenta con más de 500.000 seguidores en Instagram e, incluso, ha creado su propia tienda online de bolsos y accesorios, It's Lava.

Desde hace dos años eres imagen de High Spirits, una marca de moda boho para espíritus libres. ¿Te identificas?
Totalmente. Me suelo poner mucho total looks en denim, típico de la firma, o también me encantan sus prendas de crochet y sus propuestas tan coloridas.

¿Cuál sería el outfit que reflejaría más tu personalidad?
Es complicado, me visto según el estado de ánimo. Algo que me representaría bastante bien es un vaquero holgado, un top ceñido, unas mules o unas bailarinas y una chaqueta que tenga rollito.

¿Te consideras una fashion victim o no te obsesiona la moda?
Me gusta seguir las tendencias, pero busco la comodidad. Lo que tengo claro es que cómo te vistas puede ayudar a empoderarte. Solo hay que saber sacarles partido a las prendas, los colores y los accesorios. Y potenciar siempre lo mejor de tu físico.

Hablando de empoderar, ¿te sientes más cómoda como empresaria o como creadora de contenidos?
Como empresaria, aunque echo de menos el no haber tenido la experiencia de trabajar antes dentro de una multinacional. A los 20 años creé mi propio negocio un poco a ciegas. Ha funcionado porque puse mucha ilusión y ganas, y sigo manteniéndolas.

¿Y qué pasa con tu faceta de influencer? ¿No te motiva tanto?
Bueno, lo que está claro es que el mundo de las redes ha mutado. Antes no había tanta competitividad. Yo le llamo el síndrome de la viralidad. De repente, un perfil despunta y cualquiera es influencer. La prioridad ahora es hacer mucho contenido, de consumo rápido y tener muchísimas visualizaciones. Resulta estresante.

No me extraña. En tus redes se ve que no tienes un minuto libre.
Es verdad. Tengo el calendario a tope con producciones, ferias y eventos. Afortunadamente, soy una persona con mucha energía y trato de optimizar el tiempo. Por ejemplo, me encanta el deporte y si salgo a correr por la mañana una hora y media aprovecho para escuchar un podcast o grabo parte del entrenamiento y genero nuevo contenido.

A mucha gente le gustaría ser como tú, pero no todo debe de ser de color rosa. ¿Tienes haters?
A pesar de momentos puntuales de estrés, me encanta lo que hago. Es la constancia y mantenerse fiel a una misma lo que hace que tengas tantos seguidores y que las críticas sean anecdóticas.

Makeup / Hair: Mara Marvi. Ayudante de fotografía: Javi Blanco

“Ser emprendedora
tiene sus altibajos.
Los éxitos se
disfrutan solos
y de los baches hay
que aprender”
Sara Baceiredo

Vestido fucsia
con cenefas
bordadas de
High Spirits.

DIETA KETO

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

LO MÁS NUEVO (Y LO QUE DEBES SABER)

La alimentación cetogénica (o keto) es una herramienta efectiva cuando se desea perder peso porque reduce el apetito y preserva la masa muscular. Pero para aprovechar todo su potencial hay que conocerla bien

CARME DEL VADO

x.com/byneontelegram

Es, sin duda, una de las propuestas más populares de los últimos años y cada vez hay más evidencia de su eficacia para perder peso y para mejorar la salud. Sin embargo, como señalan Oriol Roda (@oriolroda) y Néstor Sánchez (@nestorregenera), doctor en Biología Molecular el primero y psiconeuroinmunólogo el segundo, autores de *Salud Keto: la guía definitiva para comprender y aplicar la dieta cetogénica* (Ed. Grijalbo), "el problema es que ahora, cuando se ha llevado al *mainstream,* de golpe se están haciendo muchos inventos de tartas keto, panes keto....".

Es decir, se está desvirtuando este tipo de alimentación y muchas personas no consiguen ver resultados a pesar de transformar su modo de alimentarse. Por ello, con la ayuda de estos y otros divulgadores, vamos a revisar qué hay de nuevo y qué no deberíamos haber perdido de vista.

NO SE TRATA DE HACER UNA DIETA AL USO

Este enfoque es una de las novedades más importantes para entender este tipo de alimentación. Como explica Oriol Roda, "más que hablar de la dieta, yo hablaría del estado fisiológico de cetosis, que es un estado que te permite gestionar mejor las situaciones de carencia (como cuando debemos comer menos para adelgazar). Mientras que la dieta occidental basada en ultraprocesados hace que a la que tienes un poco de carencia, necesites volver a comer, la cetosis crea un contexto para facilitar la pérdida de peso".

• **Qué es.** "Se trata de un estado natural y muy beneficioso que se da cuando nuestro cuerpo se queda sin alimento externo y empieza a usar las reservas de grasa que ha acumulado", explican los expertos de *Salud Keto.* Llegar a la cetosis requiere eliminar casi todos los hidratos, no solo los cereales o las legumbres, sino también una buena parte de las verduras y prácticamente todas las frutas, para conseguir que el organismo se ponga en "modo quemagrasas". Por ello, se sigue una alimentación muy baja en carbohidratos –se consumen de media un máximo de 30 g al día–, alta en grasa y moderada en proteína.

CÓMO LA CETOSIS AYUDA A PERDER PESO

Por una parte, cuando se usa la grasa como combustible, se liberan cuerpos cetónicos a la sangre y cuando estos llegan al cerebro, "le informan de que tenemos una fuente energética disponible y casi inagotable, y por tanto no se induce la señal de hambre". Además, en este estado también se preserva la musculatura. Según estos autores, "las personas que siguen una dieta de restricción calórica cetogénica queman un promedio de 300 kcal adicionales, en comparación con aquellas que hacen restricción calórica comiendo muchos carbohidratos".

• **Sin embargo, la alimentación no lo es todo.** Hay muchos factores que influyen en que se lle-

Qué comer y qué evitar o moderar

Consumir. En el apartado de la grasa, el AOVE, las aceitunas, los frutos secos, el aceite de coco, el aguacate, las salsas caseras como la mayonesa, la mantequilla o el ghee. En el de la proteína, pescado, huevos, carne y tofu. En el de los carbohidratos, solo vegetales bajos en carbohidratos como acelgas, espinacas, brócoli, calabacín, berenjena, etc. También setas. Y alimentos probióticos como vinagre sin filtrar, encurtidos, chucrut, kimchi y yogures de coco.

Moderar. Frutos rojos, cebolla, puerro, tomate, embutidos, lácteos de cabra u oveja, chocolate negro (85% o más), bebidas vegetales de coco o almendra. Si se consumen panes, crackers, galletas, crepes, etc., al estilo keto, mejor que sean caseros.

Evitar. Fruta, tubérculos (patata, zanahoria...), cereales (arroz, pasta, pan), legumbres, lácteos de vaca, edulcorantes (estevia, eritritol...).

gue al estado de cetosis con más o menos facilidad. Uno de ellos es lo "entrenado" que esté el organismo de cada persona para conseguirlo. Para alguien que no haya hecho nunca esta dieta y suela comer muchos carbohidratos puede ser más difícil que para otro que tenga experiencia. Como explica Roda, "yo, cuando hago keto, tomo una naranja en la cena cada día, pero llevo 12 años haciéndolo, tengo el cuerpo adaptado y esto no me hace salir del estado de cetosis".

• **El contexto influye.** Hay otros factores que también pueden dificultar este proceso, como sufrir estrés o insomnio, porque hacen que el cuerpo esté "en alerta y te pedirá carbohidratos (una fuente de energía rápida), lo que hará mucho más difícil que entres en cetosis".

DEBE HABER UN DÉFICIT CALÓRICO

No hay que llamarse a engaño, con comer los alimentos autorizados en la dieta keto no se adelgaza. Para conseguirlo sí o sí, debe haber una restricción calórica, es decir, hay que consumir menos calorías de las que el cuerpo necesita para que así recurra a sus almacenes de ener-

El estrés o los problemas de sueño pueden dificultar el llegar al estado de cetosis, por lo que solo con seguir una dieta cetogénica no siempre se obtienen resultados. Por ello, hay que buscar el momento óptimo para seguirla

Métodos efectivos

CÓMO SABER SI SE ESTÁ EN CETOSIS

Es fácil saberlo porque hay un biomarcador objetivo que nos permite medirlo y este es el nivel de las cetonas en sangre.

La opción más fiable. La medición de cetonas en sangre con unos aparatos específicos. Estos kits se pueden comprar fácilmente online. Se considera que se está haciendo bien la dieta cuando las cetonas están entre 0,5 y 6 mMol.

Otros indicios. Si no se desea usar ningún medidor, se puede intuir que se está en cetosis por sensaciones como tener mucha sed, orinar mucho, notar un cierto olor en el aliento, etc.

Cuánto se tarda en entrar en cetosis. Como explica el divulgador de @fitness-revolucionario, "asumiendo que los macros estén bien (especialmente la restricción de carbohidrato), dependerá de la flexibilidad metabólica, genética, del nivel de actividad física, etc. Pero 2-5 días es lo normal".

Quién debe consultar con el médico. Antes de seguir esta dieta, las personas que tienen diabetes tipo 2, problemas de vesícula (o si no la tienen), antecedentes cardiovasculares, problemas de tiroides o tienen intolerancias al consumo elevado de grasas, deben consultar con un experto.

gía: la grasa corporal. Marcos Vázquez (@fitnessrevolucionario) afirma en *La Guía del Ayuno Intermitente y la Dieta Cetogénica* que "la cetosis aporta beneficios independientemente de las calorías", pero a pesar de ello "si te excedes con estas, puedes acumular grasa" en lugar de quemarla. Por ello, como señalaban antes Roda y Sánchez, si al consumir una tarta, por muy keto que sea, tomamos 300 g de almendra molida, no se adelgaza.

• **Si no se quiere consumir menos calorías, hay otras opciones.** Roda matiza que un déficit calórico "también es gastar más de lo que consumes y esto se consigue aumentando el ejercicio físico". Y explica que "si haces ejercicio y en lugar de 30 gramos de carbohidratos al día tomas 40, es probable que no salgas de cetosis porque ya habrás quemado ese hidrato al entrenar".

NO ES NECESARIO CONTAR CALORÍAS NI HIDRATOS, PERO...

Si no se desea hacer estos cálculos, hay que tener claro qué es lo que nos permite estar en estado de cetosis. Porque como explican los autores de *Salud Keto,* uno de los errores más habituales es que "mucha gente cree que solo hay que quitar la fruta, los tubérculos y los cereales o la legumbre. Pero la verdura, aunque tenga pocos carbohidratos, los tiene. Por ello, si comemos un kilo de brócoli, estaremos consumiendo más de los que deberíamos". Lo mismo pasa con otros alimentos. Por ejemplo, las macadamias o los aguacates son una grasa sanísima, pero también son productos muy sabro-

> La base de la alimentación deben ser alimentos naturales para que no haya carencias

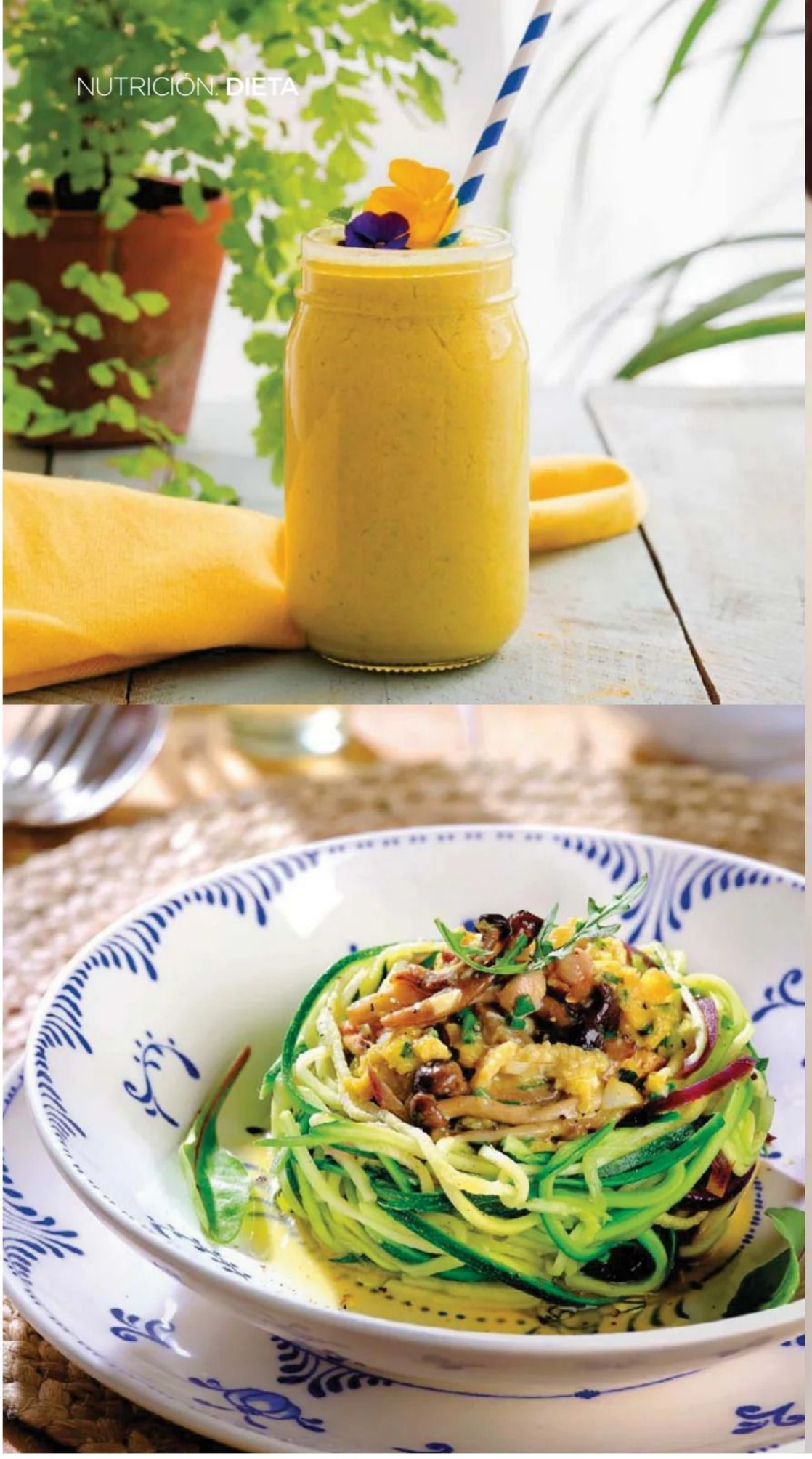
sos con los que es fácil pasarse y consumir más de la cuenta.

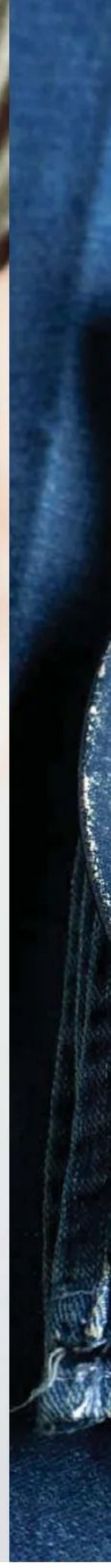
• **Cómo hacerlo fácil.** Sánchez y Roda proponen que los principiantes consuman solo los alimentos permitidos en la dieta keto (ver recuadro en la segunda página) y eviten no solo los prohibidos, sino también los que hay que moderar. Luego, una vez se haya conseguido entrar en este "modo quemagrasa", "se puede probar de incorporar los alimentos a moderar, a ver qué pasa". Otra manera fácil de guiarse es a través del menú que proponemos al final de este artículo.

• **Escoger alimentos saludables.** "Otro error muy común es pensar que hacer keto es comer huevos y beicon o tomar cetonas exógenas, que si te las tomaras como son, no te gustarían porque saben a petróleo, por lo que les ponen mucho edulcorante", aseguran. Ellos recomiendan llevar una alimentación basada en alimentos naturales. De esta manera, además, no faltarán nutrientes ni fibra.

COMBINAR LA DIETA CON AYUNO Y DEPORTE

Es el triplete más efectivo para conseguir que el cuerpo entre en





estado de cetosis. Para algunas personas ayunar durante unas horas al día puede parecerles un desafío. Néstor Sánchez explica que "lo que parece una dificultad es una ayuda porque son dos herramientas muy sinérgicas". Por su experiencia, recomienda a los que se inician que escuchen a su cuerpo y miren si les manda señales de hambre porque "a veces se come por convención social, pero podrían estar perfectamente 12 o 16 horas sin comer de forma natural, ya que la dieta cetogénica es muy saciante".

• **Qué comida saltarse.** Si hiciéramos caso de la cronobiología, la manera fácil de ayunar sería hacer dos comidas completas al día saltándose la cena, pero muchas personas que hacen keto prefieren evitar el desayuno por ser una comida menos social. Néstor Sánchez propone un entremedio: "Comer sobre las 11-12 y cenar sobre las 6 de la tarde, que es lo que hace toda Europa".

• **Entrenar regularmente.** Los dos divulgadores aconsejan hacer sesiones de alta intensidad con el estómago vacío para entrar más fácilmente en cetosis. Pero como esto puede no ser para todo el mundo, la consigna es moverse lo máximo posible.

EL KETO NO ES UN ESTILO DE VIDA

"Por mucho que hayas leído o escuchado que la cetosis es el estado metabólico natural del ser humano y que la dieta cetogénica es la mejor estrategia nutricional para la humanidad, estas afirmaciones carecen de rigor científico". Así de taxativo es el psiconeuroinmunólogo Antonio Valenzuela (@antoniovalenzuelacanovaca) en *Activa tus mitocondrias* (Ed. Alienta), y no porque sea contrario a este tipo de alimentación, sino porque no cree que deba ser el tipo de alimentación habitual de una

persona, sino una intervención pautada en el tiempo. Una visión que comparten Roda y Sánchez, quienes afirman que "si nuestro cuerpo sale de la cetosis solo por consumir dos piezas de fruta, seguramente es que no es su estado metabólico favorito".

Además, Marcos Vázquez afirma que **"hacer un plan de choque con keto y ayuno uno o dos meses y ver que la báscula se mueve motiva",** pero lo importante es que después se siga una alimentación "con un enfoque más mediterráneo y sostenible" para mantener la pérdida de peso y evitar un efecto rebote.

Planificar bien

UN EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

Dieta revisada por la DRA. M.ª ISABEL BELTRÁN

Lunes

• COMIDA
// Espárragos envueltos en jamón serrano // Filetes de pavo a la plancha con mayonesa casera de mostaza // Infusión digestiva

• CENA
// Ensalada con rúcula, pepino, aguacate y aceitunas // Sepia a la plancha con ajo y perejil // Infusión para dormir

Martes

• COMIDA
// Falso risotto de coliflor con setas // Secreto ibérico a la mostaza hecho al horno // Infusión digestiva

• CENA
// Ensalada de espinacas baby con nueces y 2-3 fresas // Atún con pimientos asados // Infusión para dormir

Miércoles

• COMIDA
// Ensalada César con dados de pollo asado, rabanitos y parmesano // Frittata de salmón y champiñones // 1 puñado de arándanos (los que caben en una mano) // Infusión digestiva

• CENA
// Crema de nabo y puerro // Brocheta de pollo al romero // Infusión para dormir

Jueves

• COMIDA
// Escalivada // Hamburguesa de ternera con rulo de cabra // Infusión digestiva

• CENA
// Crema de espárragos verdes hecha con nata 35% MG // Merluza al limón // Infusión para dormir

Viernes

• COMIDA
// Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento // Tartar de tomate, aguacate y atún previamente marinado en salsa de soja, aceite de sésamo, jengibre, cebolleta picada y picante al gusto // Infusión digestiva

• CENA
// Crema de calabacín // Tortilla de espinacas y ajos tiernos // Infusión para dormir

Sábado

• COMIDA
// Falso cuscús de brócoli con cebolleta, almendras y aceitunas // Bacalao con muselina de ajo // Infusión digestiva

• CENA
// Ensalada con pepino y menta // Jurel a la plancha // Infusión para dormir

Domingo

• COMIDA
// Espaguetis de calabacín con pesto de albahaca, parmesano y piñones // Dorada al horno // 3-4 fresas // Infusión digestiva

• CENA
// Ensalada de brotes verdes variados con un poco de apio a medias lunas, dados de tomate y pipas de girasol y calabaza // Mini pizzetas con base de berenjena, salsa de tomate casera y mozzarella de búfala (evitar la de leche de vaca) // Infusión para dormir

Además de agua, té, café e infusiones, se puede consumir también caldo de huesos

HIERBAS AROMÁTICAS

SABOR Y SALUD EN EL PLATO

Menta, albahaca, cilantro, perejil, lima kaffir y citronella. Descubrimos los beneficios de estas seis especias muy versátiles en la cocina

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Las hierbas y especias se han usado desde tiempos remotos en la cocina para aportar sabor a los platos y también por sus propiedades medicinales. Muchas de las que hemos reunido en este reportaje tienen propiedades digestivas; y todas ellas, desde las que poseen sabores mediterráneos como los del perejil, la albahaca o la menta, hasta americanos como el cilantro, o asiáticos con la citronella y la lima kaffir, contienen gran variedad de antioxidantes, que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres, contribuyendo a mantener la salud y la vitalidad.

MENTA

Es una planta que aporta un sabor y aroma refrescantes a los platos. Tiene múltiples beneficios, entre los cuales destaca su capacidad para mejorar las digestiones porque es analgésica de la mucosa digestiva, y porque ayuda a la producción de bilis y a su expulsión. Además, evita gases y flatulencias gracias a sus propiedades carminativas.

La ensalada de bulgur, la salsa raita india o el té moruno son tres elaboraciones en las que la menta es protagonista

Es muy importante añadir menta en las preparaciones si se sufre el síndrome del intestino irritable (alteración diarrea y estreñimiento), enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa por sus propiedades antiespasmódicas.
También mejora el dolor de cabeza, afecciones respiratorias y la sensación de astenia o fatiga.

• **En la cocina.** Se puede añadir a las ensaladas directamente o a través de salsas o vinagretas, y también es habitual maridarla con guisantes o habas. Además, para mejorar la digestión se puede tomar con té o en infusión.

ALBAHACA

Es una hierba aromática de hojas grandes que favorece el sistema digestivo. Es interesante consumirla regularmente si se tienen sensación de estómago revuelto, indigestión, gases y flatulencias asociados a estados de nervios. Se puede tomar en forma de infusión para calmar el sistema nervioso y así evitar las molestias en el estómago.

• **Un toque italiano.** Es muy habitual en esta cocina. Acompaña muy bien a unos tomates aliñados con aceite de oliva virgen extra y queso mozzarella en la conocida ensalada caprese. También se puede agregar a una salsa de tomate casera que sirva de base para unas berenjenas a la parmesana. Además, es un

Combinar especias

Estas son algunas propuestas para experimentar con estas hierbas aromáticas en la cocina:

• **Vinagreta mediterránea.** Mezclar una taza de hojas de albahaca, otra de hojas de menta y ½ de perejil. Poner ¼ de taza de AOVE y una cucharada sopera de jugo de limón. Triturar hasta integrar bien todos los ingredientes.

• **Salsa de yogur.** Batir yogur griego, ¼ de taza de hojas de menta picadas, ¼ de taza de hojas de cilantro picadas, 1 cucharadita de limón, unas gotas de AOVE y un pellizco de sal y otro de pimienta.

• **Salsa raita.** Muy parecida a la preparación anterior, incorporar pepino, 2 yogures naturales, chile fresco al gusto, 25 g de hojas de cilantro, ½ cucharadita de azúcar y ¼ de sal.

• **Curry verde asiático.** Lleva 2 cucharadas de pasta de curry verde, 1 lata de leche de coco, 1 tallo de citronella cortada en trozos, una hoja de lima kaffir. Poner un poco de AOVE en una olla. Añadir la pasta de curry y saltear unos minutos. Agregar la citronella y la lima kaffir para que también liberen sus aromas. Añadir dados de pollo o pescado y saltear para sellarlos. Incorporar la leche de coco y mezclar. Añadir verduras al gusto cortadas en trozos (zanahoria, calabacín, brócoli, etc.) y cocer 15-20 min.

Albahaca. Puede dar un toque a un gazpacho o crema.

Perejil. Decora y aporta muchos micronutrientes necesarios.

Lima kaffir. De marcado sabor cítrico, es ideal para curries.

ingrediente indispensable para preparar una salsa pesto. Y para una bebida ligera y refrescante nada como agua, limón y unas hojas de albahaca.

CILANTRO

Sus hojas recuerdan al perejil, pero no así su sabor, que no es para todos los gustos. Los que lo aman lo consideran refrescante, cítrico y con un punto amargo. En cambio, a los que no lo disfrutan les recuerda al jabón.

• **Acción détox.** Entre sus beneficios destaca su capacidad de ayudar a eliminar tóxicos del organismo, especialmente atrapa los metales pesados como el mercurio. Es recomendable añadirlo cuando se come pescado azul, junto con un poco de AOVE y ajo. Al igual que la menta, tiene propiedades digestivas, carminativas y antiespasmódicas.

• **En platos exóticos.** Es un básico de muchas recetas de la cocina latinoamericana, como el guacamole, el ceviche, y determinadas sopas o salsas. También es muy usado en la cocina india y tailandesa en curries, ensaladas o rollitos. Pero además es el ingrediente principal del mojo verde, la típica salsa canaria para acompañar las papas arrugás.

PEREJIL

El perejil fresco seguramente es la hierba aromática más común en la gastronomía mediterránea. A veces se usa simplemente como decoración, pero hay que tenerla también en cuenta por el aporte en micronutrientes, especialmente vitaminas K, C y A. Tiene efecto antioxidante, antiinflamatorio y mejora las digestiones. Con solo una cucharada sopera de perejil se cubren las necesidades diarias de vitamina K. Esta es muy importante en el metabolismo del calcio y nos ayudará a evitar la osteoporosis. También ayuda a regular la coagulación de la sangre.

• **Sinergias en la cocina.** Añadir perejil fresco a las legumbres hace que su contenido en vitamina C facilite la asimilación del hierro

Citronella. Se usa su bulbo para dar sabor y luego se retira.

Cilantro. Es habitual en platos latinos y asiáticos.

Menta. Digestiva y refrescante, especialmente con limón.

de las mismas. Además, el típico aliño de perejil y ajo no solo potencia el aporte de antioxidantes de los platos a los que se añade, sino que la clorofila de esta hierba hace más tolerable el aroma de su compañero.

LIMA KAFFIR

Sus hojas tienen propiedades antiinflamatorias y estimulantes para el sistema digestivo. Una tisana hecha con sus hojas mejora la indigestión y el estreñimiento.

- **En la cocina tailandesa.** Se emplea para dar un punto cítrico y fresco que contraste con el sabor picante o dulce de platos típicos como un curry o un chutney. Se puede utilizar tanto en platos de carne, pescado, marisco o verdura. Hay que añadirla con moderación porque tiene un sabor muy intenso que puede enmascarar el del resto de ingredientes. Se puede encontrar seca o congelada en comercios asiáticos.

La lima kaffir tomada en infusión mejora la digestión y ayuda a combatir el estreñimiento

CITRONELLA

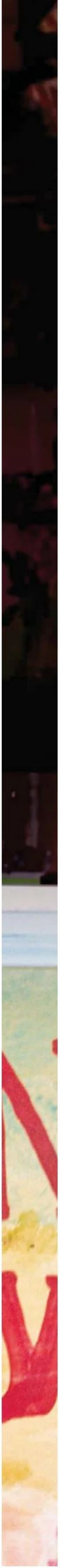
Más conocida por ser el ingrediente de muchos repelentes de mosquitos, también tiene su lugar dentro de la gastronomía. También llamada hierba de limón o lemongrass, posee propiedades digestivas, antiespasmódicas y antisépticas. Además, tomada en infusión es diurética, ayuda a eliminar toxinas del cuerpo por la orina.

- **Origen asiático.** Es habitual encontrarla junto a la lima kaffir en curries, sopas, guisos, salsas o ensaladas propias de la cocina oriental. Pero se puede añadir a platos comunes como una crema de zanahoria o un pollo guisado para darle un sabor distinto.

A MENOS AZÚCAR, MÁS FIRMEZA

Poner coto al consumo de este endulzante no solo permite alcanzar y mantener un peso saludable, también mejora el tono muscular y el aspecto de la dermis

CARME DEL VADO



MICHAEL FILONOW / GALLERY STOCK

En Europa, un adulto consume una media del 12,5% de sus calorías en forma de azúcar añadido al día", explica la nutricionista Charlotte Debeugny, autora de *Desengánchate del azúcar* (Ed. Integral). Esto equivale a unas 15 cucharaditas de azúcar en polvo diarias. Como advierte la experta, "el consumo de azúcar ha aumentado en 5 cucharaditas al día durante los últimos 35 años" y, paralelamente, también "se ha incrementado el número de personas con sobrepeso y obesidad".

PROPICIA UN ESTILO DE VIDA POCO SALUDABLE

"Hemos culpado al azúcar de todo lo que nos provoca un estilo de vida opulento y sedentario", señala Ismael Galancho (@ismaelgalanchoreina), autor de *Equilibra tu glucosa* (Ed. Grijalbo). Y, como matiza, el azúcar en sí no sería un problema si se consumiera con mesura, pero el acceso ilimitado a alimentos ultraprocesados que lo contienen y que también aportan grasas poco saludables hace que se consuma un exceso de calorías. Esto, unido a un estilo de vida sedentario, provoca problemas de salud.

CONSECUENCIAS DE CONSUMIR DEMASIADO

No es solo un problema de exceso de calorías. Un estudio de la Universidad de Tokio (Japón) constató que el exceso de azúcar afecta a la musculatura y esta resulta crucial para adelgazar y mantenerse en un peso sano.

Deteriora la piel. El exceso de azúcar ocasiona la glicación o endurecimiento del colágeno de la piel, lo que acelera su destrucción y contribuye a la pérdida de firmeza de la misma.

Perjudica a la salud. Un exceso de azúcar y calorías en la alimentación habitual puede provocar resistencia a la insulina e inflamación de bajo grado en el organismo. Como explica Galancho, esto es la antesala de "todas las enfermedades metabólicas, es decir, de las cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer".

DÓNDE SE ESCONDEN NUESTROS EXCESOS

Una forma de saber cuánto azúcar de más tomamos al día es apuntar lo que ingerimos durante la jornada. Charlotte Debeugny explica que el 25% del azúcar añadido de la alimentación de un adulto procede del azúcar que añade a las comidas, los

Descubre POR QUÉ NOS GUSTA TANTO

La Dra. en Farmacia Marián García (@boticariagarcia) asegura que esta respuesta se halla en la prehistoria.

- **SUPERVIVENCIA.** "Los primeros humanos evolucionaron en un entorno de escasez relativa, por lo que era necesario identificar los nutrientes que ayudaban a sobrevivir, como el azúcar o las grasas". Por ello, "cuando comemos un helado de chocolate, se desencadena una respuesta placentera que nos motiva a repetir".

- **PROBLEMA.** "Ahora no tenemos que sobrevivir cazando mamuts y tenemos azúcar para dar y tomar", y esto es caldo de cultivo para un consumo excesivo.

El azúcar propio de la fruta no es perjudicial ya que se acompaña también de fibra

caramelos y la mermelada; otro 25%, de pasteles y galletas; el 21%, de las bebidas azucaradas; el 10% del alcohol y el 6% de los productos lácteos azucarados.

Más fuentes de azúcar oculto. La comida precocinada, como una inocente tortilla de patatas, o la salsa de tomate industrial, lo mismo que las salsas o los snacks salados esconden buenas dosis de este endulzante.

CÓMO REDUCIRLO

Debeugny propone aplicar la regla de las mitades: "Si tomas 3 cafés al día con 2 cucharaditas de azúcar cada vez, estás ingiriendo 6 cucharaditas al día. Intenta reducir la ingesta a 1 cucharadita por café durante una semana". Cada semana reducirlo de nuevo a la mitad para acabar tomando el café sin azúcar a final de mes. Esta regla se puede aplicar a todos los alimentos a los que se añade azúcar (yogures, etc.).

Acostumbrar al paladar. Con alimentos que no elaboramos también podemos aplicar un método similar. Por ejemplo, si se consume chocolate regularmente, empezar por ir subiendo el porcentaje de cacao progresivamente, del 50% al 70%, de este al 80-85% y, si se desea, superar el 90% o consumir cacao puro.

VERDURAS PARA REBAJAR LA APETENCIA

Las verduras verdes contienen tilacoides, una especie de saquitos microscópicos que contienen la clorofila. Como explica el Dr. Michael Greger (@nutritionfacts-org), hay estudios que han probado que consumir este tipo de verdura (espinacas, coles, etc.) no solo redunda en una mayor saciedad, sino que también reduce en un tercio el ansia por tomar dulces. Un buen motivo para consumirlas habitualmente como primer plato.

Proteína de segundo. El complemento perfecto de la verdura para quitar el hambre y alejar los antojos son los alimentos ricos en proteína (carne, pescado, huevos, legumbres, tofu...). Y aquí muchas veces se peca por poco. Una ensalada con una latita de atún, por ejemplo, es la mitad o menos de la ración de proteína que habría que tomar.

CASERO ES MEJOR

"Mucho azúcar oculto se encuentra en los alimentos preparados industrialmente, y cuanto más cocines los alimentos, mejor controlarás la cantidad de azúcar que consumes", asegura la nutricionista.

Jugar con los sabores. Una buena manera de no echarlo de menos es utilizar especias dulces como la canela o la vainilla.

The POWER of PISTACHIOS®

¡SORPRÉNDETE! LOS PISTACHOS SON RICOS EN ANTIOXIDANTES

© 2023 American Pistachio Growers

En un reciente estudio realizado por la Universidad de Cornell y publicado en la revista *Nutrients*, se ha analizado la cantidad de antioxidantes de los pistachos cultivados en Estados Unidos mediante el método ORAC (Capacidad de Absorción de los Radicales Libres) y el protocolo del test CAA (Actividad Antioxidante Celular).
Más información en AmericanPistachios.es

¿Qué son los antioxidantes?

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.es

POR QUÉ ES BUENO MEDITAR

Es una gran paradoja: cuando intentamos relajarnos, nos tensamos pensando que no lo estamos haciendo bien. Esa es la razón por la que muchas personas tiran la toalla con la meditación. Respira hondo y conoce sus beneficios, los avala la ciencia y son muchos

MAGUIT SEBASTIÁN. Periodista especializada en salud

La meditación es una de las prácticas más beneficiosas para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. Y sin embargo nos ponemos innumerables excusas para no practicarla: **que si no tengo tiempo, que si no soy capaz de dejar la mente en blanco, que si esto no es para mí, que si yo no tengo un espacio para llevarla a cabo...** "Es lo que yo denomino agujetas mentales. Debemos conocer cuáles son las nuestras para luchar contra ellas", comenta Úrsula Calvo, presidenta de la Asociación Española de Instructores de Meditación y Mindfulness y fundadora de Úrsula Calvo Center.

La experta asegura que "lo de 'yo no tengo tiempo' es una de las más habituales. En cambio, no nos preguntamos cómo tenemos tiempo para tener unos 60.000 pensamientos inútiles al día, que en el 90% de los casos son repetidos día tras día. Si 'tienes tiempo para meditar' acallas esta cháchara mental".

A lo largo de este artículo vamos a demostrar que **la meditación es para todos y vamos a derrumbar algunos de los falsos mitos que nos impiden disfrutar de este bálsamo para la salud** que no provoca efectos secundarios y que no tiene coste alguno.

UNA PRÁCTICA CON BENEFICIOS AVALADOS POR LA CIENCIA

En la India, desde tiempos inmemoriales (la primera constancia data del 1500 a. C.) se practica la meditación. De ahí fue extendiéndose a través de los siglos a la mayoría de los países orientales, que la integraron ya fuera en su religión o en sus prácticas cotidianas. **Occidente descubrió la meditación con los primeros viajeros y exploradores del siglo XIX y principios del XX.** Aquellas prácticas eran vistas con mucho escepticismo e, incluso, con cierta condescendencia colonial. Ya en los años 60 y 70 se produjo el boom de la meditación de la mano del movimiento hippy. De hecho, fueron The Beatles los primeros que hicieron proselitismo. A raíz de ello, a partir de los años 70, los científicos empiezan a preguntarse qué pasaba con estas técnicas de las que todo el mundo hablaba y empezaron a analizarlas con las herramientas de la ciencia moderna. **Y la evidencia es abrumadora: "Hay al menos 5.000 estudios científicos que validan la meditación como una medicina, con al menos 76 efectos beneficiosos para la salud",** asegura Alejandra Vallejo-Nágera, psicóloga, profesora universitaria, escritora y autora del podcast *Energía y Fe-*

licidad. A partir de ese momento la meditación empieza a hacerse un sitio dentro del modo de vida occidental. Y quien más y quien menos la practica, se apunta a yoga o a taichí o respira profundamente en momentos de tensión. La era digital ha acabado por viralizar la información que tenemos sobre la meditación y sus múltiples beneficios.

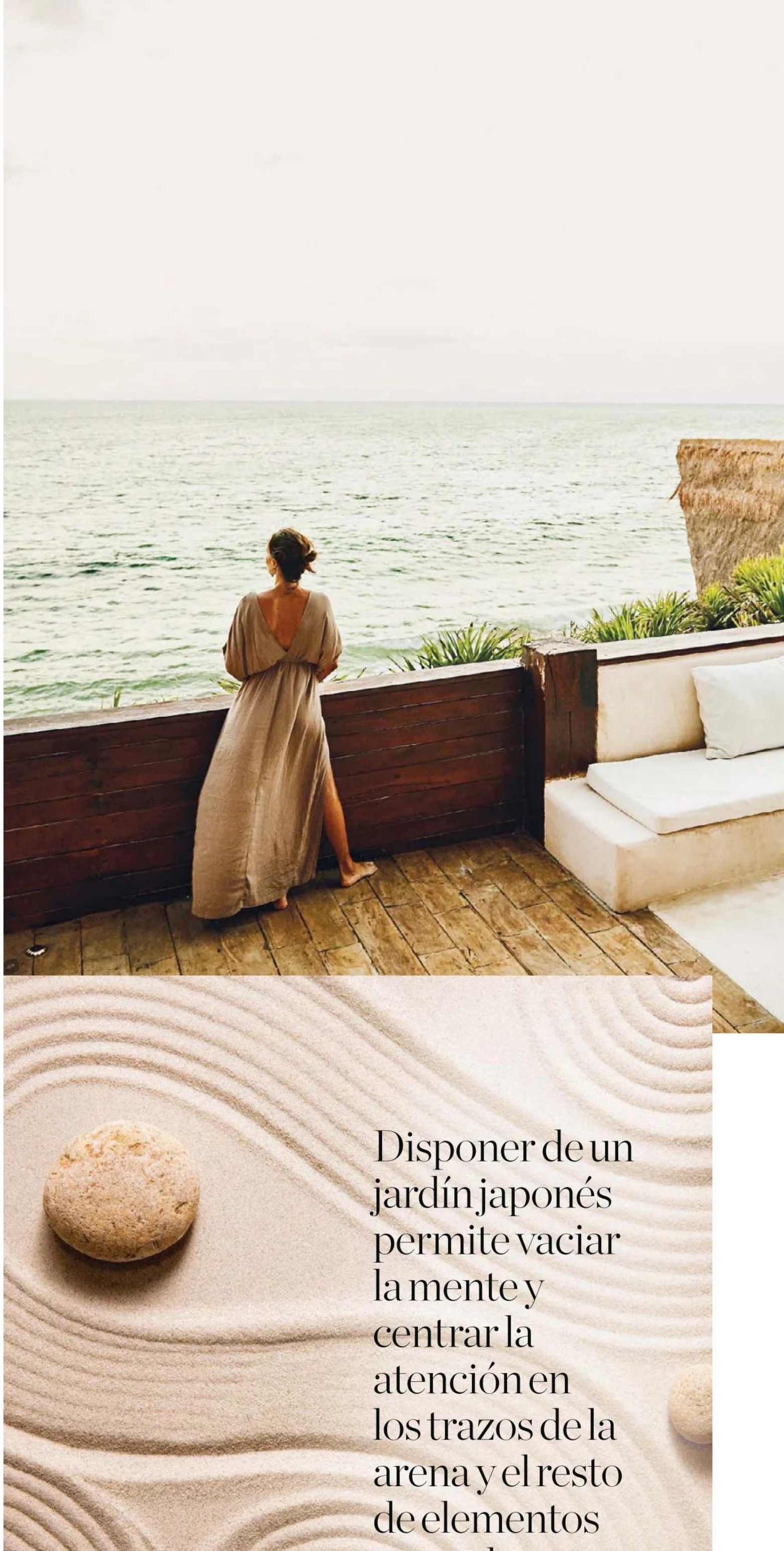
RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

"Se ha descubierto que meditar al menos 20 minutos al día puede retrasar la edad biológica hasta 7 años", ilustra Vallejo-Nágera. Varios estudios corroboran esta afirmación, uno de los más importantes es el que llevó a cabo la Nobel de Medicina Elizabeth Blackburn, quien concluyó que la meditación aumenta la telomerasa, una sustancia que evita el envejecimiento molecular. Famosas que practican la meditación como Julia Roberts, Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston o Jane Fonda parecen dar la razón a estos estudios.

Pero además, la meditación también aporta otros beneficios, como combatir la inflamación, mejorar el sistema inmunológico o promover la salud cardíaca, además de los siguientes:

REDUCE EL ESTRÉS

El mal de nuestros tiempos mejora por la práctica de la meditación. La razón es que el estrés se origina en el sistema nervioso simpático, el que nos da órdenes de "ataque o huida" y que es, además, donde se segregan las hormonas como el cortisol y la adrenalina, las responsables de incrementar la ansiedad. La me-



Escoge la tuya
TIPOS DE MEDITACIÓN

Existen diferentes técnicas de meditación. Algunas personas se sentirán más cómodas con una o con otra, por ello vale la pena conocerlas para decidir cuál encaja mejor con nuestra forma de ser.

•**Meditación guiada o visualización.** Escuchamos una voz que nos describe escenarios o acciones que debemos imaginar mientras meditamos. Es especialmente útil para los principiantes. Habitualmente se dirigen a conseguir objetivos concretos: amor, abundancia, mejora de la salud, reducción del estrés...

•**Meditación de atención plena (mindfulness).** Se centra en ser plenamente consciente del momento presente, observando sin juicio los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen.

•**Meditación trascendental.** Consiste en repetir mentalmente algunos mantras para lograr un estado de relajación profunda y un conocimiento sin juicios de la realidad.

•**Meditación Metta.** También llamada del amor benevolente. Su objetivo es cultivar el amor y la bondad, tanto para nosotras mismas como para los demás, con mensajes positivos que se irán repitiendo.

•**Meditación a través del movimiento.** Es la que se lleva a cabo con técnicas como el taichí, el chi kung o qigong y el yoga, que ayudan a tener consciencia del cuerpo y de la respiración.

•**Meditación de concentración.** Se enfoca la mente en un punto concreto: un mantra, un objeto, un sonido o la misma respiración.

ditación incide sobre el sistema nervioso parasimpático, el de "descanso y digestión". Lo que se consigue es que sea este sistema el que tome el mando y como consecuencia nos sintamos más serenas y relajadas.

MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

Entre el 30% y el 40% de la población adulta tiene alguna que otra queja sobre su descanso nocturno, que no es tan reparador como debería. En estos casos, meditar puede ser de gran ayuda. Al rebajar el estrés, es más fácil descansar, pero esa no es la única razón. Al conectar la mente con el cuerpo mediante la práctica, tomamos conciencia de él y resulta más fácil relajarlo antes de ir a dormir. En estos casos se recomienda meditar regularmente antes de acostarse.

FACILITA LA VIDA PROFESIONAL

Evidentemente la práctica de la meditación no nos supondrá un ascenso laboral, pero sí que nos brindará habilidades muy apreciadas en el mundo laboral. Según Úrsula Calvo, "más allá de reducir el estrés y aumentar el bienestar, la práctica de la meditación y el mindfulness tiene otros beneficios, especialmente para el desarrollo de las *soft skills*, las habilidades blandas". Se entiende por habilidades blandas aquellas que son menos técnicas pero que sirven en todos los trabajos, como "la comunicación asertiva, la gestión del tiempo, la motivación sostenida y la toma de decisiones, que son habilidades cada vez más relevantes en el desempeño profesional, fundamentalmente en altos cargos directivos", comenta Calvo.

• **Más concentración y creatividad.** La meditación trabaja la plasticidad del cerebro, lo que también aporta beneficios para la vida laboral (y la personal). De hecho, los cambios que se operan en el cerebro con la meditación llegan a ser físicos: aumenta la materia gris en las áreas relacionadas con la memoria, la empatía, el autocontrol y la atención; se crean nuevas conexiones neuronales; disminuye el tamaño de la amígdala (es la que procesa el miedo y la ansiedad). Todo ello redunda en ser más optimistas y tener más resiliencia, mayor memoria o capacidad de concentración y de adaptación.

INCREMENTA LA FELICIDAD

Una de las causas que nos provocan infelicidad es la rumiación mental. Pensamos una y otra vez en algo y cuando acabamos, volvemos a pensar en lo mismo. Y eso nos aleja del presente. La meditación nos ancla en el aquí y ahora y acaba con el barullo mental que no nos aporta más que emociones indeseadas. Pero hay algo más en ese proceso que resulta muy interesante: la meditación construye nuevas conexiones en nuestro cerebro que nos permiten conectarnos al presente incluso en momentos en que no la estamos practicando.

FALSOS MITOS A LA HORA DE MEDITAR

Hay muchas personas que dicen que no pueden meditar. "Existen muchas actividades que, siendo su objetivo principal generar bienestar, producen justo el efecto contrario. En este grupo podemos incluir la meditación. Podemos ponernos como meta relajarnos pero lo vemos como una obligación y nos juzgamos si no lo conseguimos. Y eso deriva en frustración, malestar y ansiedad", explica la psicóloga Laura Fuster. Las ganas de hacerlo bien son, en ocasiones, contraproducentes. Tal y como ilustra con mucha ironía Eduardo Jáuregui en *Meditar se me da fatal* (Ed. Urano), no es necesario "hacerlo bien". "Basta ser un meditador más bien regulero, como yo, para empezar a conocer y gestionar mejor tu cuerpo, mente y emociones, disfrutar más de la vida, sufrir lo mínimo indispensable, y tomar decisiones algo menos atolondradas". Visto lo visto, vamos a analizar los aspectos que más suelen frustrar a los practicantes primerizos.

• **No conseguir poner la mente en blanco.** Eso no es que cueste porque somos inexpertos, es que es imposible. "Incluso las personas que han meditado durante años tienen pensamientos intrusivos. La diferencia es que, en lugar de juzgar esos pensamientos, los aceptan y los dejan pasar", ilustra Fuster.

• **No poder dedicarle suficiente tiempo.** Como explica Jáuregui, no existe un tiempo fijo que dedicar a la práctica. "Bastan 30

CÓMO EMPEZAR PASO A PASO

Úrsula Calvo nos explica cómo empezar a meditar:

• **FORMACIÓN BÁSICA.** Empezar con meditaciones guiadas, para que nos resulte más sencillo. Online es fácil encontrarlas, lo mismo que a través de app específicas como Mindfulness y meditación, Petit BamBou o Intimind.

• **TIEMPO.** Hay que reservar un tiempo diario para practicar. Basta con buscar un lugar tranquilo y sentarse con la espalda recta y las manos apoyadas en el regazo. No hace falta que sea en el suelo, si se está más cómodo en una silla, también vale.

• **PRÁCTICA.** Detectar si hay tensión en hombros, cuello o cabeza e intentar rebajarla. Empezar con unas cuantas inspiraciones profundas y lentas. Dependiendo de la meditación escogida, deberíamos llevar la atención al cuerpo, a un mantra, a un objeto o voz... Cuando aparezca un pensamiento, ser consciente de ello pero dejarlo pasar. Se puede incluso sonreír para volver a la meditación.

• **FINAL.** Para salir de la meditación, mover los dedos o hacer estiramientos. Tomarse unos minutos para agradecer la práctica.

minutos, o 20, o 10, o incluso 5. Si trabajas jornadas maratonianas o tienes hijos pequeños, quizás no encuentres más que un minuto para la práctica algunos días. Pero incluso un minuto, si prestas atención de verdad, puede llegar a ser muy transformador", asegura. Y remata diciendo que "lo importante es la regularidad diaria".

• **No poder hacerlo siempre a la misma hora.** Hemos oído muchas veces que se tiene que meditar a la misma hora. ¿Qué pasa si no podemos hacerlo? Pues nada. "Es aconsejable meditar más o menos a la misma hora, pero no imprescindible. La razón es que si lo haces cada día a la misma hora, cuando llega ese momento te das cuenta de que el cuerpo se prepara para ello. No obstante, con la práctica esto deja de tener importancia", aclara Calvo.

• **Otros mitos.** Laura Fuster explica que hay algunos pensamientos de los que deberíamos liberarnos, como "debo relajarme a la primera, tengo que notar beneficios rápidos, estoy perdiendo el tiempo, no seré capaz de mantener el control de mis pensamientos". Estas son, según Fuster, ideas preconcebidas que no nos hacen ningún bien. Calvo señala que la clave está en cambiar el "tengo que" por el hecho de priorizar un algo que nos hace sentir bien: "Para mí es la prioridad número uno, ya que hace que la calidad de todo lo demás aumente: la productividad, las relaciones sociales, etc., y que mantenga las riendas de mi vida".

REAFIRMAR Y REDUCIR CENTÍMETROS

La flacidez afecta tanto a las mujeres con algún kilo de más como a las que están delgadas. Pero no solemos tomar conciencia de ello hasta que toca lucir bañador. La buena noticia es que estamos a tiempo de combatirla con la mejor cosmética y tratamientos tonificantes

ENCARNA AGUADO

Tanto el paso del tiempo, que provoca el deterioro del colágeno y la elastina, como las fluctuaciones hormonales, el estrés y las radiaciones solares aceleran el envejecimiento de la piel y la pérdida de la firmeza. Para contrarrestar este efecto y mantener un cuerpo tonificado, no solo podemos recurrir al ejercicio y la cosmética, sino a **tratamientos estéticos de vanguardia, cuyos resultados se prolongan cada vez más en el tiempo.** La ventaja es que en los centros estéticos se está imponiendo la tecnología multifunción que no solo combate la flacidez, sino que ayuda a reducir la grasa y mejorar el aspecto de la celulitis en una misma sesión. Sea cual sea la zona del cuerpo que te preocupa, hay un tratamiento para ti.

BRAZOS DEFINIDOS

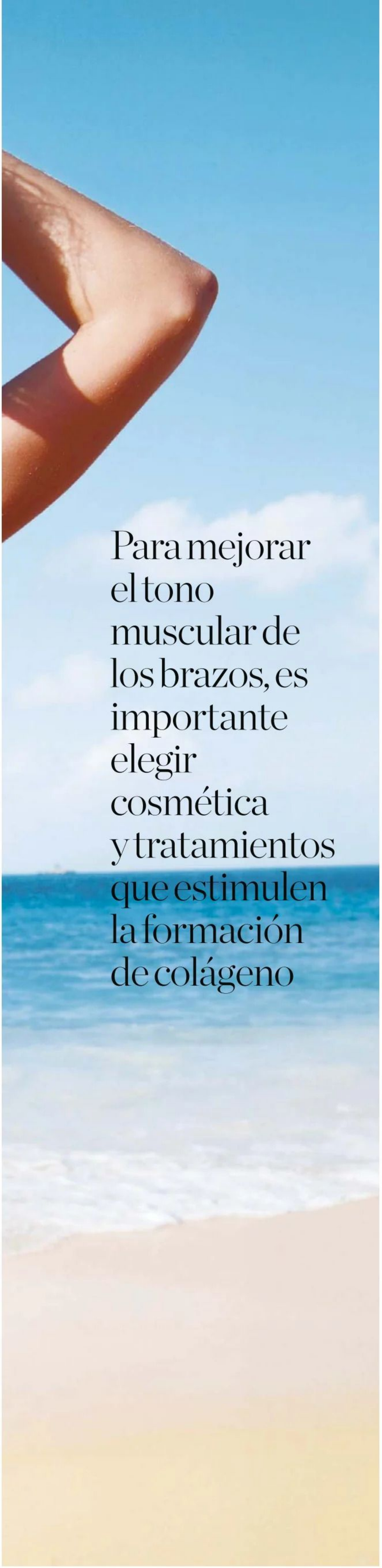
Cuando la flacidez es incipiente, se puede mantener a raya con cosmética reafirmante. La fórmula de estos productos se enfoca en reparar y restaurar el colágeno y, aplicados día y noche, mejoran la elasticidad de la piel. Pero si esta es ya muy evidente, la mejor solución es recurrir a la medicina estética.

TRATAMIENTOS TONIFICANTES

• **Hilos tensores.** Se infiltran formando una malla que reafirma el tejido subcutáneo de la cara interna de los brazos. Los mejores son los cubiertos con ácido hialurónico. Son reabsorbibles e hidratan profundamente, aumentando el efecto antiflacidez. Se necesitan 3 sesiones (589€ cada una), distanciadas en 2-3 meses, y una de mantenimiento anual. Más inf.: clinicamiracueto.com

• **Infiltraciones.** Las inyecciones de Lanluma (ácido poliláctico) activan la formación natural del colágeno y los resultados son graduales a lo largo de 2 meses, cuando se consigue el efecto tensor definitivo que dura 2 años. Son necesarias de 1 a 3 sesiones (1.050€ cada una). Más inf.: iml.es

Vegan Collagen Firming Body Treat de **Montibello,** 47€.
Retinol corporal Sublime de **Santamarina Cosmetics,** 37,90€.
Crema corporal reafirmante de **Patyka,** 36,90€.



VIENTRE PLANO

¿Elegir un producto específico para esta zona? Sí, es muy recomendable. La gran mayoría no solo reafirma, sino que ayuda a acabar con la grasa localizada. Entre los mejores ingredientes: la cafeína, la centella asiática, el cardo mariano, el pomelo, la pimienta, el extracto de loto o las proteínas de soja.

TECNOLOGÍA REMODELADORA

• **Tratamiento Body Stim.** En un equipo multidisciplinar se combina la termoterapia, la electroestimulación muscular y la radiofrecuencia para devolver a la piel la firmeza a través de la producción de nuevo colágeno y elastina. El efecto se nota desde las primeras sesiones porque se potencia la quema de grasa y, gracias a las contracciones profundas de los músculos, se propicia la remodelación corporal. Se recomiendan 12 sesiones (1 o 2 a la semana, 95€ cada una). Más inf.: gemacabanero.com

• **Láser SmartLipo de Deka.** Elimina los acúmulos de grasa persistentes, como los del abdomen, al tiempo que reafirma la zona y activa la producción de colágeno. Tras aplicar anestesia local, se introduce en el tejido subcutáneo una cánula de un milímetro que contiene la fibra óptica conectada al láser. Este rompe los adipocitos (células grasas) y el sistema linfático se encarga de eliminar los residuos, mientras reafirma la zona. Los resultados definitivos se hacen evidentes en un mes. Precio: 1.300€. Más inf.: draantoniabellidoberni.com y clinicadrjorgegarcia.es

¿AMANTE DE LAS TERAPIAS MANUALES?

La Dra. Electa Navarrete ha creado el masaje En-Modelling, que estiliza desde la primera sesión y permite perder hasta 3 cm de contorno. Presionando puntos precisos que favorecen el drenaje linfático, se consigue reducir la grasa corporal, eliminar la retención de líquidos y una piel más firme. Se recomiendan 5 sesiones, 180€ cada una. Más inf.: electanavarrete.es

Zona rebelde

Con los años, disminuyen mucho los estrógenos y la grasa corporal se acumula en el abdomen. Por eso necesitamos una ayuda extra para reducir centímetros

Concentrado para zonas difíciles Bodyshock Intensive Mist de **Mesoestetic,** 75€. Aceite e'lifexir Vientre Plano Intensive de **Phergal,** 24,50€. Gel crema Slim Drone y rodillo remodelante de **Skeyndor,** 49,55€.

GLÚTEOS PUSH UP

El ejercicio y los tratamientos estéticos son la gran baza para mantener el culo contorneado y bien arriba. Pero no podemos olvidarnos tampoco de la cosmética push up, que incluye una importante acción tensora. Entre los activos más potentes están la coenzima Q10, las algas, la arginina o los biopéptidos de colágeno.

SESIONES MULTIFUNCIÓN

• **D-Finitive Pro.** Es un equipo médico-estético que permite el abordaje de diferentes problemáticas en una misma sesión (grasa, flacidez, celulitis) gracias a sus múltiples aplicadores y a su combinación de técnicas como masaje rotacional, vacumterapia y radiofrecuencia bipolar. Se recomiendan de 6 a 8 sesiones, una por semana, según el caso. El precio de cada una: 190€. Más inf.: felicidadcarrera.com

• **Titans.** Este tratamiento cuenta con un potente equipo de corrientes electromagnéticas focalizadas de alta intensidad (EFATI) que ayuda a tonificar la zona elegida, además de conseguir una reducción de la grasa localizada y mejorar la apariencia de la celulitis. En el caso de los glúteos, en una sesión el efecto de tonificación muscular es el equiparable al obtenido con 10.000 sentadillas. Con 8 sesiones (125€ cada una) se aumenta la masa muscular un 15% , se reduce la grasa en torno a un 20% y se baja hasta 3 cm de volumen. Más inf.: oxigenbellesa.com

En forma

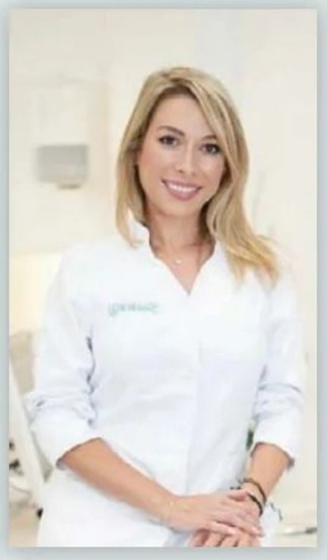
Subir escaleras y ejercicios como el puente, las sentadillas o los lunges (zancadas) ayudan a mantener firme la musculatura de los glúteos

Reafirmante de senos y glúteos Push Up de **Farma Dorsch,** 36€. Sérum para glúteos y senos Firm & Tight de **Biovène,** 10,95€. Crema Multiactiva Remodelante de Glúteos Dense Firm de **Tegoder,** 42,50€.

CLARA PARA RILASTIL

A salvo del sol

Cómo elegir el fotoprotector más adecuado para tu piel



La Dra. Marta Vilavella Rius, dermatóloga y fundadora de la clínica iDermic, nos habla de la importancia de la fotoprotección específica para cada tipo de piel.

Usar fotoprotección a diario, y todo el año, es fundamental para prevenir los daños que causa la exposición solar y lucir una piel sana y bonita. Pero todas las pieles no son iguales y, por eso, es importante elegir el fotoprotector más adecuado para las necesidades de cada piel. La Dra. Marta Vilavella Rius nos da las claves para acertar en la elección.

¿Por qué es importante fotoprotegernos todos los días del año?

Recibimos radiación solar los 365 días del año, incluso cuando está nublado. La radiación ultravioleta B (UVB) es la responsable de que nos quememos y está relacionada con el cáncer de piel. Mientras que la radiación ultravioleta A (UVA) causa el fotoenvejecimiento de nuestra piel (manchas, arrugas...). Y también se asocia con ciertos tipos de cáncer cutáneo. Por eso, una buena rutina de cuidado de la piel siempre ha de incluir un fotoprotector como último paso, mejor con respaldo dermatológico ya que confiere más garantías y mayor adaptabilidad a cada piel.

¿Por qué es básico recomendar fotoprotectores que se adapten a las necesidades de cada piel?

Porque si la persona no se siente cómoda con el producto, no lo va a utilizar diariamente y se quedará en un cajón. Es fundamental que la textura sea agradable y que sus activos se adapten a cada tipo o estado de la piel. Por ejemplo, un paciente con piel grasa o con tendencia acneica necesitará un fotoprotector libre de aceites, no comedogénico, que no sea pegajoso, y que regule el sebo y calme. Acnestil SPF50+, de Rilastil, sería una buena opción para este caso.

En tu consulta, ¿también recomiendas un fotoprotector a los pacientes que buscan un tratamiento antiedad?

Siempre. El mejor producto antiedad es un buen fotoprotector. De nada sirve invertir tiempo y dinero en tratamientos antienvejecimiento si después sometemos a la piel a la radiación solar. Hay fotoprotectores con ingredientes específicos, como Age Repair SPF50+, de Rilastil, que además de proteger la piel, incorpora activos hidratantes y reafirmantes que mejoran su elasticidad y atenúan los signos de la edad. Por otro lado, los pigmentos que hacen posible el color del maquillaje o de cremas pueden protegernos de la luz visible al formar una barrera. Es el caso del fotoprotector con color Age Repair Color SPF50+, que tiene un plus de protección respecto a uno sin color.

¿En qué situaciones podemos experimentar mayor sensibilidad al sol?

Las personas de piel muy blanca presentan mayor sensibilidad. También las que tienen enfermedades cutáneas, como erupción polimorfa lumínica, urticaria solar, lupus eritematoso, rosácea, etc. En estos casos, es básico utilizar un fotoprotector de muy alto y amplio espectro, como Ultraprotector 100, de Rilastil, que posee un SPF superior a 100 manteniendo una textura ligera.

¿Y durante tratamientos farmacológicos o dermoestéticos?

Fármacos como la Isotretinoína, para casos de acné refractario o rosácea, pueden sensibilizar la piel al sol y se debe usar un fotoprotector alto no comedogénico, como Acnestil SPF50+. En procedimientos que realizamos en consulta para tratar manchas y arrugas (luz pulsada intensa, láseres o peelings químicos), la piel también se puede volver más reactiva al sol y es esencial la fotoprotección. Para manchas, Rilastil tiene la línea específica D-clar con activos despigmentantes.

www.rilastil.es

ACNESTIL SPF50+
Fotoprotector de acción seborreguladora para la piel grasa o con tendencia acneica.

ULTRA PROTECTOR 100
Alta protección e hidratación para pieles sensibles o reactivas a la radiación solar.

D-CLAR SPF50+
Fotoprotector con activos despigmentantes que atenúa las manchas y unifica la piel.

AGE REPAIR COLOR SPF50+
Protege, aporta color y combate los signos de la edad; para pieles sensibles, normales y secas.

Crema Morfo-Remodelante Body Sculpt de **Lierac,** 39,90€.
Loción Tonificante TimeWise® de **Mary Kay,** 36,50€.
Leche Corporal Reafirmante Granada de **Weleda,** 18,45€.
Masajeador cerámico de **Mi Rebotica,** 33,15€.

PIERNAS BIEN FIRMES

Para mantener los resultados de los tratamientos en casa, deberíamos recurrir a cremas reafirmantes. Su formulación con cafeína, granada o ácido láctico ayuda a regenerar los tejidos y a reafirmar las piernas.

LA CLAVE: OXIGENAR, DRENAR Y ACTIVAR

•**Carboxiterapia.** Para las que no quieren pasar por quirófano, este tratamiento favorece la oxigenación de las células corporales mediante la infiltración de CO_2 (dióxido de carbono). El aumento de oxígeno estimula la combustión de la grasa y mejora la celulitis. También combate la flacidez, porque promueve la formación de colágeno. Para un resultado final óptimo suelen ser necesarias 10 sesiones (90€ cada una). Más inf.: imclinic.com

• **Radiant Body.** Cuando además de flacidez hay retención de líquidos, una buena opción es elegir un tratamiento con un potente efecto détox. Este utiliza cosmética biológica con ingredientes naturales muy eficaces y su protocolo se basa en activar la circulación, propiciar el drenaje linfático y aplicar una envoltura sobre la que se coloca una manta de sudoración. La eliminación de toxinas y la revitalización de la piel, junto al posterior masaje reafirmante, mejoran notablemente el aspecto de esta. Precio: 220€. Más inf.: thebeautyconcept.com

LA APARATOLOGÍA DOMÉSTICA SUMA

Los masajeadores refuerzan la acción détox y mejoran la circulación, por lo que son una buena ayuda para potenciar el efecto de los cosméticos y de los tratamientos. El precio de los manuales (de madera, silicona o cerámica) es a partir de 10€. En el caso de los eléctricos, desde 40 hasta 400€, dependiendo de la potencia y de los accesorios.

RILASTIL
LABORATORIO DERMATOLOGICO

THE REAL FORMULA FOR REAL SKIN.

FOTOPROTECCIÓN ESPECÍFICA
PARA **CADA PIEL**,PARA **CADA DÍA**

SUN SYSTEM

RILASTIL
LABORATORIO DERMATOLOGICO

FOTOPROTECCIÓN Y SKINCARE OFICIAL DEL FC BARCELONA FEMENINO

*Testado en los 5 metales: níquel, cobalto, cromo, paladio y mercurio. Cada uno inferior a una parte por millón. Pequeñas cantidades pueden provocar sensibilización cutánea.

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

COLORIMETRÍA

Conocer bien los tonos, la luminosidad y la saturación de los colores nos puede ayudar a sacar más partido a nuestro maquillaje y a nuestro vestuario. Hemos hablado con cuatro asesoras de imagen para que nos expliquen qué debemos tener en cuenta para hacer la mejor elección y vernos más favorecidas

ELENA RECIO. Periodista especializada en belleza profesional

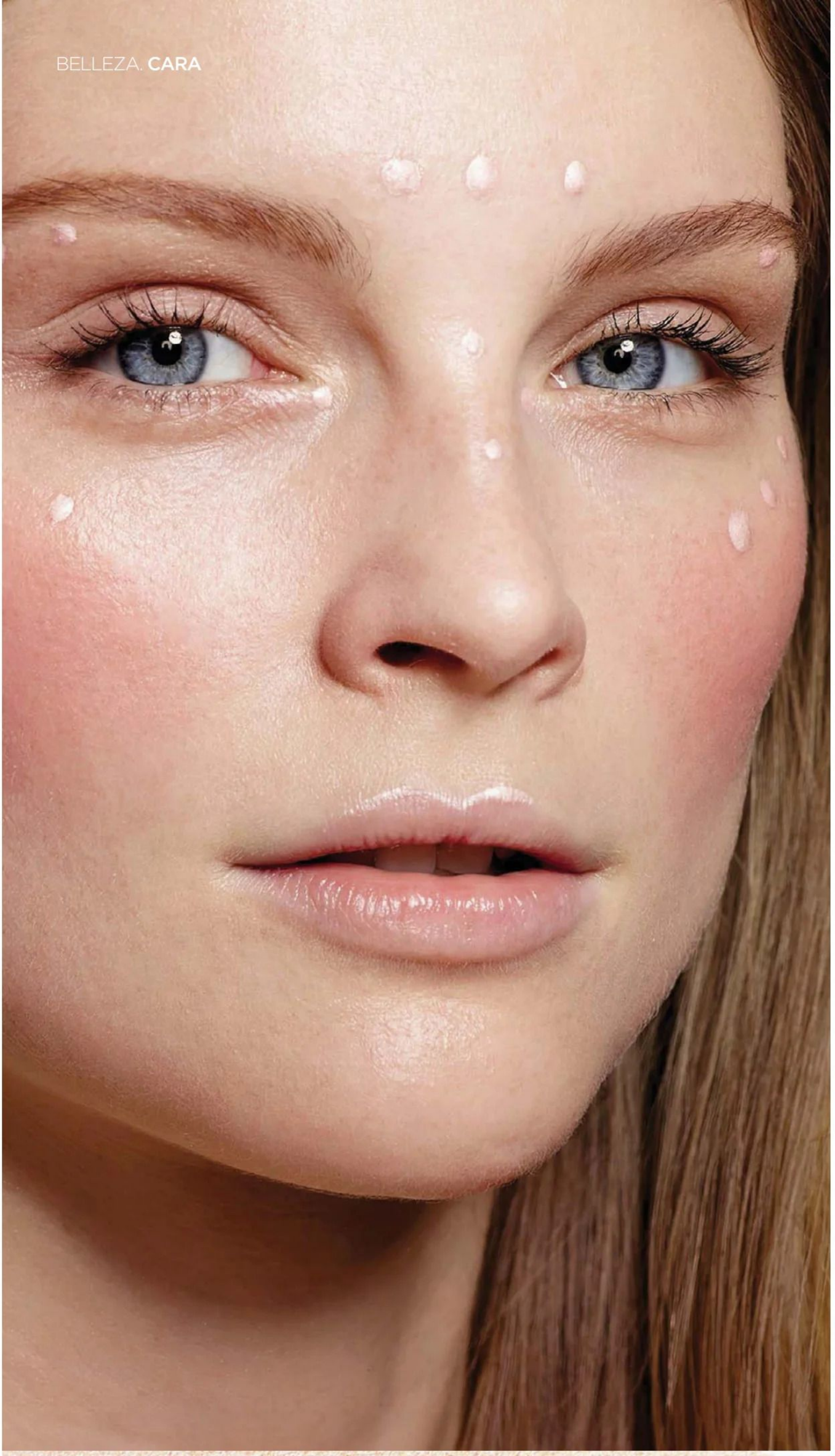
ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Los expertos lo tienen claro. Hay dos cuestiones básicas para acertar con la elección cromática de nuestro maquillaje y vestuario. Una es que el color debe engamar con el tono de la piel; y otra, que todos los colores deben coordinar entre sí.

1. La piel. Dependiendo de nuestro tono y sus matices, nos sentarán mejor unos colores que otros. Si acertamos, podemos ganar en luminosidad y rejuvenecer nuestro look. Si fallamos, nuestro aspecto puede verse apagado o pasar completamente desapercibido.

2. Interacción. No se trata de elegir solo un color, sino de saber combinarlos. Una sombra de ojos nos puede quedar genial, pero si desentona con el blush y la barra de labios, podemos arruinar nuestro maquillaje. Lo mismo ocurre con la ropa. Una prenda puede resultar muy favorecedora, pero el outfit desluce si se elige un fular del color incorrecto.

• **Las claves.** Nuestras expertas nos desvelan los principios básicos de la colorimetría para armonizar nuestro aspecto y realzar nuestros puntos fuertes. Gracias a sus consejos, algunos ilustrados con celebrities, descubrirás tu "pantone" ideal, los errores a evitar y cómo realzar tu look.



Saber qué tonos realzan tu piel hará que se potencie el color de tus ojos y que se reduzcan visiblemente tus arrugas y tus ojeras

01

ELEGIR BIEN LOS COLORES

La colorimetría se entiende como el estudio de los colores y su relación con la luz, y abarca también el concepto del contraste simultáneo, que es "un efecto de percepción que ocurre cuando la apariencia de un color se ve afectada por los colores circundantes", comenta Suelen Fonseca, asesora de imagen (suelenfonseca.com). Podemos dar con el color acertado para nosotras, pero no ser tan idóneo al rodearlo de otros que no son afines. Por ejemplo, colores cálidos como el rojo y el naranja transmiten energía y pasión; mientras que tonos fríos como el azul y el verde son sinónimo de calma. Mezclar ambos en un look, a no ser que se busquen matices específicos, no es buena idea.

02

NUESTRA PIEL, LA BASE PARA ACERTAR

El tono de nuestra epidermis está en contacto con todos los colores que le apliquemos, tanto al superponerle prendas, como a la hora de maquillarnos (sombras de ojos, labiales, contouring, correctores...). Aplicar ciertos conceptos sobre colorimetría nos permitirá crear resultados favorecedores. Por ejemplo, dependiendo de los colores utilizados en el makeup "podemos suavizar las ojeras, las líneas de expresión o las manchas en la piel. El objetivo es crear una apariencia más saludable y rejuvenecida", especifica Fonseca.

Solo debemos usar los correctores adecuados. Por ejemplo, uno beige o amarillo neutraliza las manchas; uno verde anula las rojeces; y uno en tono salmón ayuda a disimular unas ojeras azuladas o moradas.

03
LOS BENEFICIOS PARA EL ROSTRO

Miriam Llantada, experta en belleza e imagen personal (@miriamllantada), destaca dos:

• **Una piel visiblemente más luminosa.** Se puede armonizar el rostro dando mayor protagonismo a las facciones y potenciando, por ejemplo, la profundidad de la mirada.

• **Se mejora el visagismo.** Nos referimos a las proporciones del rostro. Se puede lograr un rostro más uniforme y armónico, ya que usando determinados colores se difuminan ciertas imperfecciones como ojeras, manchitas, dientes amarillos u ojos irritados. Incluso nuestra mandíbula se puede marcar más y obtener un favorecedor efecto lifting.

Los principios fundamentales de la colorimetría para la elección del maquillaje o las prendas de vestir se centran en los tonos de la piel (fría/cálida), la luminosidad (claro/oscuro) y la saturación del color (suave/intenso)

Teoría básica de las 4 estaciones

La teoría de las 4 estaciones aparece en 1980 en el libro de Carole Jackson *Color Me Beautiful* (Ed. Ballantine Books) y divide los tipos de piel en **primavera, otoño, verano e invierno,** teniendo en cuenta si el tono de nuestra epidermis es frío o cálido, suave o intenso. Sabiendo cómo es la nuestra, podemos observar su reacción ante los colores. Estas son algunas pistas.

JENNIFER ANISTON

PRIMAVERA

Piel. Cálida y suave, rosada.
Ojos. Azules, verdes claros, marrones avellana.
Le favorecen. Turquesa, verde limón, melocotón, rojo anaranjado, beige y marfil.

BLANCA SUÁREZ

VERANO

Piel. Fría y suave, tira a beige.
Ojos. Suelen ser azules grisáceos o marrones claros.
Le favorecen. Sobre todo los pasteles y los neutros, como el rosa empolvado, el lila o el gris azulado.

JENNIFER LOPEZ

OTOÑO

Piel. Cálida e intensa, con subtonos beige y melocotón.
Ojos. Marrón o verde oscuro.
Le favorecen. Los tierra, como tonos ocres, marrones, verdes, naranjas o burdeos; y neutros.

ANNE HATHAWAY

INVIERNO

Piel. Fría e intensa, con tonos rosados o grisáceos.
Ojos. Negros, y marrones y azules muy oscuros.
Le favorecen. Azul eléctrico, gris, morado, verde, blanco y negro.

04
CADA ESTACIÓN, SU PALETA DE COLORES

Cada una de las estaciones posee la suya. "Piel, ojos y cabello de cada persona son afines a unos tonos determinados", asegura Piluka de Echegaray, experta en imagen personal (@pilukaechegaray). De esta forma, cada cual puede elegir los colores de maquillaje que potencien sus rasgos, según a qué estación pertenezca. Los asesores suelen recurrir al sistema de aproximar pañuelos de diferentes colores al rostro para identificar nuestros top 10. Y con los que no nos favorecen tanto, ¿qué hacemos? Mariuca Junquera (nosinmiabanico.com) nos da la solución: "Buscar el tono dentro de esa gama que sí nos favorece". Es decir, "siendo otoño o primavera el rosa fucsia no te favorecerá, pero acertarás con un rosa salmón u otro rosa más cálido".

05
TIPS PARA PROBAR POR TU CUENTA

• **Una paleta para ti.** Aunque hay 3 subtipos por cada estación, por lo general, saber simplemente si eres verano, invierno, primavera u otoño, te ayudará a elegir los colores de tus polvos, labiales y sombras. Verano e invierno tienden a tonos más fríos, rosados, fucsias y algunos rojos intensos; mientras que si eres primavera u otoño, te verás mejor con tierras, corales y anaranjados.

• **La técnica cuenta.** No basta con la elección, también hay que saber dónde y cómo aplicarlo. Nos tiene que ayudar a "marcar las facciones, dar volumen, afinar donde convenga y rejuvenecer los rasgos", comenta Piluka.

• **Buscar la sutileza.** Elegir la base de maquillaje según nuestro tono de piel: con matices amarillos para las cálidas y más bien rosados para las frías. Es importante que sea muy fluida para que no marque las líneas de expresión.

• **Rubor a la carta.** Conviene elegir coloretes anaranjados, tierras o corales si eres otoño o primavera; y optar por rosas, fucsias y granates si eres invierno o verano.

Maquillaje según tu estación

Un buen truco

¿Los pendientes plateados le quedan bien a tu rostro? Te sentarán mejor los tonos fríos. ¿Te favorecen más los dorados? Opta por colores cálidos

IROHA
NATURE

¡NUEVOS!

ELIMINA GRANOS EN 8H

100%

El grano se ve:

Menos inflamado
Menos rojo
Cicatrizado*

RESULTADOS PROBADOS

TESTADO DERMATOLÓGICAMENTE

PETA APPROVED

ACNE PRONE SKIN

PARCHES GRANOS FUN

¡Parches hidrocoloides en el formato más divertido!

www.irohanature.com

-15% DTO CÓDIGO CUPÓN: **05CL**

El cupón no será válido para artículos rebajados y no podrá utilizarse en combinación con otros cupones. Válido hasta 15/06/2024

*Grado satisfacción, 21 usarias, 2 aplicaciones de 8 horas.

Los colores nos permiten reflejar nuestra personalidad y mostrar la mejor versión de nosotras mismas

Lo que queda muy bien a otras personas no tiene por qué funcionar en nosotras.

• **Atención con los contrastes.** Si el color de los ojos, el cabello, las cejas y la piel no combinan adecuadamente con los colores elegidos para la ropa y el maquillaje provocarán una falta de armonía en nuestro aspecto.

• **Pasarse o quedarse corta.** Es muy habitual ver bases de maquillaje en un tono diferente al de la propia piel. "Tanto si es más oscuro como si es más claro hará que se note en exceso el makeup y le restará naturalidad", concuerdan todas las asesoras. Un buen maquillaje debe mejorar el aspecto sin notarse.

• **Labiales vibrantes.** El fucsia y el naranja no son para todas. Si la piel es cálida, solo se verá el labial fucsia y "desaparecerá" nuestra piel. Y lo mismo pasa con las pieles frías y el naranja. Es una mala combinación.

• **Renunciar para siempre.** Descartar colores de forma global porque crees que no van contigo es un error muy común. Por lo general, "hay tonos de cada color que van bien con cada estación y, por lo tanto, seguro que alguno hará match con tu piel", asegura Mariuca Junquera.

• **Contouring.** Para realizarlo, la colorimetría puede ser un gran aliado. Si la tonalidad es fría, mejor usar tonos que tengan tendencia a marrón topo o grisáceo, con un toque de rosa. En cambio, las pieles cálidas necesitan tonos más dorados y anaranjados. No podemos obviar que en el contouring influye mucho también la forma del rostro. Si es muy redondeado y con rasgos suaves, hay que hacerlo de manera muy delicada porque el resultado puede quedar muy artificial.

06
ERRORES A EVITAR

"Me gusta trabajar la colorimetría como una brújula con la que guiarnos", insiste Junquera. Sin darnos cuenta, a veces podemos elegir ciertos tonos que nos están poniendo años y apagando nuestra luz natural. Escogiendo los correctos podemos darle la vuelta a la situación y rejuvenecer nuestro look.

• **Experimentar.** Solo cuando conozcamos nuestra estación y comprendamos lo que hay detrás de los tonos que más nos favorecen, podremos recurrir a otros que nos gustan aunque queden fuera inicialmente de nuestra paleta. Si sabemos qué le falta o qué le sobra a ese color, podemos mezclar con otros tonos para enfriar, calentar, intensificar o suavizar el color.

• **La moda no siempre favorece.** Uno de los errores más comunes al elegir colores de maquillaje radica en seguir tendencias sin tener en cuenta nuestra propia colorimetría y sin respetar nuestras características, que son únicas.

e'lifexir®
& me

NUEVO

Y PODEROSO
TRATAMIENTO ANTICELULÍTICO

ACEITE + SÉRUM

EFECTO PIEL DE
MELOCOTÓN

MINUCELL
INTENSIVE

• MARCA MÁS VENDIDA •
Nº 1
• EN ANTICELULÍTICOS •

#actitudelifexir

LABORATORIOS PHERGAL
Inspiring beauty

De venta en farmacias,
parafarmacias de
y plataformas digitales
El Corte Inglés

* Fuente: IQVIA. Marca más vendida mercado Anticelulíticos (FARMACIA Y PARAFARMACIA) año 2023 Sales Units.

e'lifexir® **Nº1 EN ANTICELULÍTICOS EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS***

LA PRIMAVERA MÁS INTENSA

Si te gusta que el aroma de tu perfume permanezca durante horas y horas, estás ante las fragancias florales más perdurables y con las combinaciones de notas más sofisticadas. Estas propuestas no dejan indiferente a nadie

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Kenzo
Flower Ikebana Mimosa mantiene el carácter empolvado de Flower by Kenzo, pero con notas más dulces y envolventes, características de esta flor, 122€.

Lancôme
La Vie Est Belle Rose Extraordinaire intensifica el carácter floral de la Eau de Parfum original incluyendo tres esencias de rosa distintas, 110€.

Dolce & Gabbana
Q Eau de Parfum Intense reinterpreta la versión original para convertirse en una propuesta más sensual. A la cereza negra, se le une el embriagador heliotropo, 162€.

01. El jardín crece
LOS AROMAS FLORALES MÁS ATREVIDOS

La primavera invita a experimentar con nuevas fragancias florales. Además de las infalibles reinas del jardín, la rosa y el jazmín, últimamente triunfan nuevas incorporaciones al ramillete.

• **La peonía.** Puede aportar a la fragancia matices dulces y afrutados dependiendo de la especie y de la madurez de la flor. Se la asocia con la elegancia.

• **La violeta.** En la actualidad se priorizan las hojas de la planta, que aportan un perfil olfativo distinto al de la flor. Los matices son verdes y menos empolvados.

• **La mimosa.** Su aroma es embriagador, anisado y dulce.

• **El heliotropo.** Procedente de una planta de Perú, el olor de su flor recuerda a la vainilla, e incluso tiene un matiz de cereza.

Issey Miyake
L'Eau d'Issey Solar Violet versiona la icónica fragancia incorporándole hoja de violeta 100% de origen natural procedente de Egipto. Un sorprendente aroma que mezcla frescor y calidez, 134€.

Guerlain
L'Eau de Toilette Aqua Allegoria Florabloom es como un exótico jardín florido donde predomina la intensidad del nardo con las delicadas notas de la rosa centifolia de Grasse, la violeta y el lirio. A todas ellas se les une el acorde afrutado del mango, 139€.

Yves Rocher
Eau de Parfum Comme Une Evidence Intense apuesta por la combinación del jazmín, la rosa y las maderas blancas, 49,90€.

Guerlain
Néroli Plein Sud es la nueva obra de la colección L'Art & La Matière. En esta fragancia la frescura del azahar marroquí abraza la sensualidad de especias como la cúrcuma, la canela y el jengibre, 325€.

Serge Lutens
Las notas predominantes de La fille tour de fer (rosa de Bulgaria y de Turquía, iris y esencia de pimienta rosa natural) la convierten en un aroma audaz y rompedor, 145€.

Nina Ricci
La edición limitada L'Air du Temps x Atelier Anne Brun aúna la exuberancia de un aroma floral almizclado (flor de tiaré, bergamota, nardo, heliotropo, sándalo) junto a la elegante artesanía de un frasco exclusivo, 106€.

Trudon
Il Maison Trudon es una fragancia unisex amaderada que fusiona naranja amarga, pino, cedro, pimienta, enebro e incienso, 190€.

02. Alianzas sorprendentes
LA MAGIA DE LAS ESPECIAS

Aunque, *a priori*, pensemos que las especias aportan calidez a las fragancias, también las hay que dan un toque de frescura.

• **Pimienta.** Su aceite esencial se obtiene por destilación de los granos al vapor. El aroma es a la vez fresco y amaderado.

• **Albahaca.** Originaria de la India, pertenece a la familia de la menta y tiene un olor fresco, herbal, con notas picantes. Se ha usado generalmente en fragancias masculinas, pero ahora se incorpora a algunas femeninas o unisex.

• **Vainilla.** Forma parte de la familia de los perfumes orientales, pero cuando se une a notas florales intensas, las suaviza dando un toque sensual a la composición.

• **Jengibre.** Se cultiva en China, Japón, Jamaica y África. Tiene un aroma picante y refrescante, con un toque de limón. Realza las fragancias cítricas y equilibra notas muy potentes, como el jazmín.

Pura alquimia

Las especias tienen un aroma muy concentrado que proporciona una nota exótica al perfume. Es importante aportarlas en la dosis justa para que no embriaguen

03. Beneficios
EL PODER DE LA AROMATERAPIA

¿Has pensado en cambiar de fragancia? A la hora de escogerla ten en cuenta que no solo refleja nuestra personalidad. "Los aromas también pueden contribuir a nuestro bienestar", asegura la perfumista Mylène Thioux.

• **Evocan recuerdos.** El olor es el mayor desencadenante de la memoria. Si haces un viaje especial o te encuentras en un momento feliz de tu vida, compra un perfume. La fragancia se asociará a ese momento y los recuerdos se volverán más nítidos cuando la huelas.

• **Potencian nuestro estado de ánimo.** Aromas como la menta y el romero tienen la capacidad de elevar el nivel de concentración. Y las fragancias que incluyen jazmín o lavanda ayudan a reducir el estrés y la ansiedad por sus propiedades relajantes.

Tous
Eau de Parfum Tous produce una agradable sensación de optimismo gracias a la acertada combinación de grosella negra, neroli, rosa, gardenia, peonía, cedro y almizcle blanco, 91€.

Zadig & Voltaire
This is Really Her! mezcla la elegante atemporalidad de la rosa y la vainilla con notas más vanguardistas como la albahaca o el castaño, 102€.

Valentino
Floral y amaderada, Born in Roma Donna Green Stravaganza incluye entre sus principales notas aromáticas hojas de té ahumadas, jazmín y vainilla, 89€.

Chloé
Atelier Des Fleurs Immortelle tiene como protagonista indiscutible a la siempreviva orgánica, a la que acompañan notas de bergamota, sándalo y vainilla, 255€.

TENDENCIAS

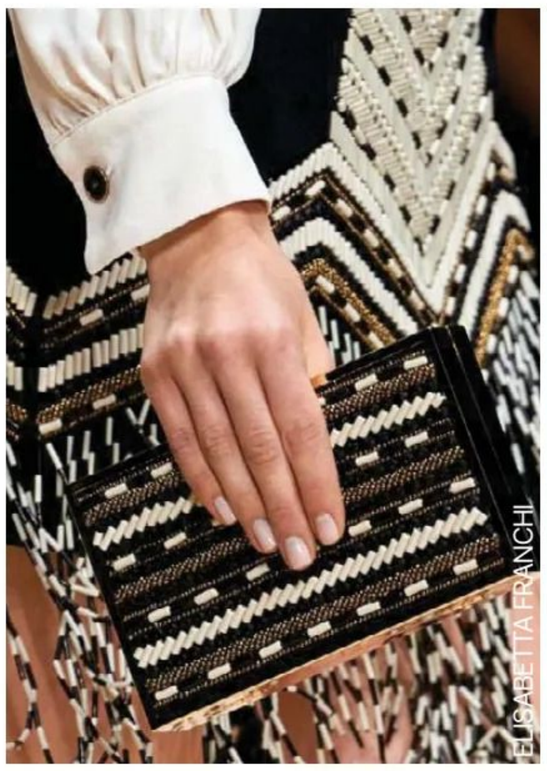
LAS MANICURAS TOP DE LA TEMPORADA

Metalizadas, nude, luminosas, perladas o con detalles nail art. No hace falta que te inviten a uno de los eventos BBC (bodas, bautizos, comuniones) típicos de la temporada para lucir unas uñas nude elegantes o con diseños de fantasía.

ENCARNA AGUADO

MANICURA NUDE

Clean nails, soap nails y manicura francesa. Bajo estos nombres encontramos una manicura que realza unas uñas cuidadas, en tonos muy naturales y, en algunos casos, casi traslúcidas. Un look apto para cualquier ocasión que equivaldría en maquillaje al makeup no makeup.



Para las soap nails o uñas de jabón se usan esmaltes claritos de efecto cremoso.

Los tonos rosa, beige o marrón claro estilizan las manos, sobre todo con las uñas ovaladas.

La manicura francesa es una de las que más triunfan, incluso en la alfombra roja.

COMBINA Y ACIERTA

• **Esmalte y labial.** Si optas por una manicura nude, puedes armonizar su color con el de tus labios o, todo lo contrario, buscar el contraste para destacarlos.

BEIGE Y ROJO
Unas uñas nude o neutras darán todo el protagonismo a unos labios en un rojo o fucsia intensos.

SALMÓN Y MARRÓN
Engamando los dos tonos se obtiene un maquillaje clean muy de tendencia.

PEACH Y ROSA
Apuesta segura: manicura en el color del año (peach o melocotón suave) con labial rosa de matices marrones.

NUDE OSCURO Y ROSA PERLADO
La suma proporciona un look elegante y luminoso, sobre todo en las pieles más claras.

Baby french

• **Versión minimalista.** La manicura francesa se lleva al extremo y el delineado de las puntas se realiza mucho más fino para obtener un efecto más elegante.

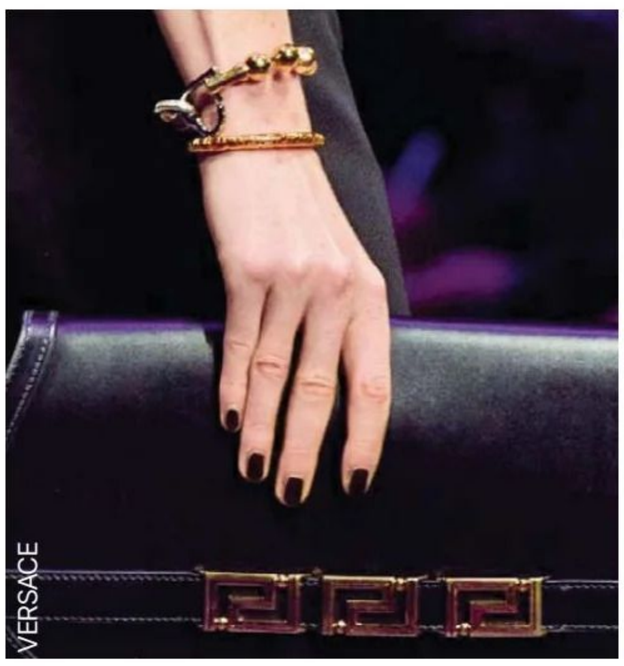
• **Personalizadas.** En cuanto al color, hay una gran apertura cromática. Además de la típica combinación rosa/blanco, también se perfila el final de las uñas con dorados, plateados, negro, rojo... Las posibilidades son infinitas.

Efecto ombré

Las uñas cromadas o con aspecto degradado son las más escogidas por influencers y celebrities por su look glamouroso

MOB WIFE, ODA AL LUJO

La clave de esta tendencia, traducida al español como "mujer del mafioso", es no pasar desapercibida. Para ello se usan esmaltes con colores desde el rojo pasión o el granate a un burdeos clásico. Para lucirlas en todo su esplendor, las uñas deben tener una forma almendrada o stiletto (más acabadas en punta). Pero también existe su versión light: llevarlas con las uñas cortas. Es la elección de quienes prefieren una sofisticación menos ostentosa.


VERSACE

MISS SOHEE

PARA UN ACABADO PRO

Una buena manicura debe empezar con la aplicación de unos productos que fortalezcan y reparen las uñas y las cutículas. De esta forma, a la hora de esmaltarlas, el color queda impecable.

Endurecedor, 9,80€, y Crema Nutritiva Unglax, 9,40€, de **Viñas.** Aceite para cutículas en roll-on de **Essie,** 14,50€. Mascarilla para uñas frágiles Keratinist de **Mia Cosmetics Paris,** 10,95€. Pen de aceite para cutículas de **Le Mini Macaron,** 8€.

Nacaradas y glazed

• Las uñas irisadas o perladas siguen arrasando. En su versión más "fantasía" están los esmaltes glaseados con un acabado similar al del azúcar escarchado. Siguiendo esta línea más transgresora, y para las más creativas, también hay lacas de uñas con efecto holográfico.

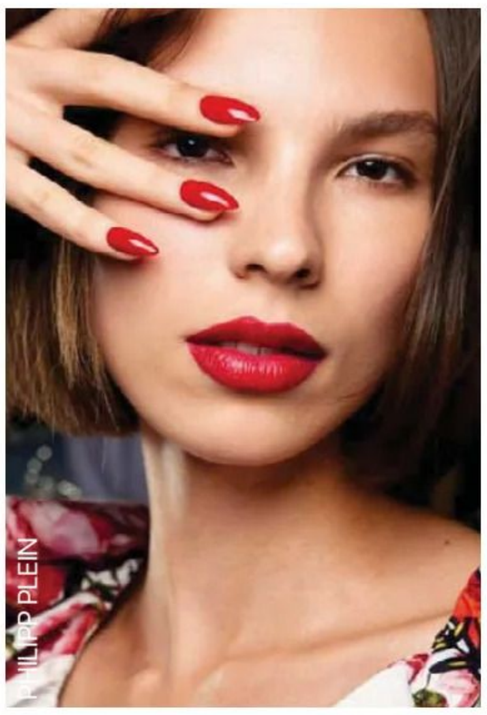
Diseños

Se llevan mucho intercalados en manicuras monocromáticas. Triunfan los lazos, mariposas, flores y las uñas swirly, con diseño gráfico de ondas

LA FORMA

Las uñas extra largas han pasado a un segundo plano. Los estilos que predominan son las ovaladas y, sobre todo, **las uñas cortas, más cómodas y naturales**. En el caso de las rectangulares, se suavizan mucho los bordes para que la manicura se vea menos extremada.

Una manicura con uñas cortas es muy elegante si el limado es muy pulido.

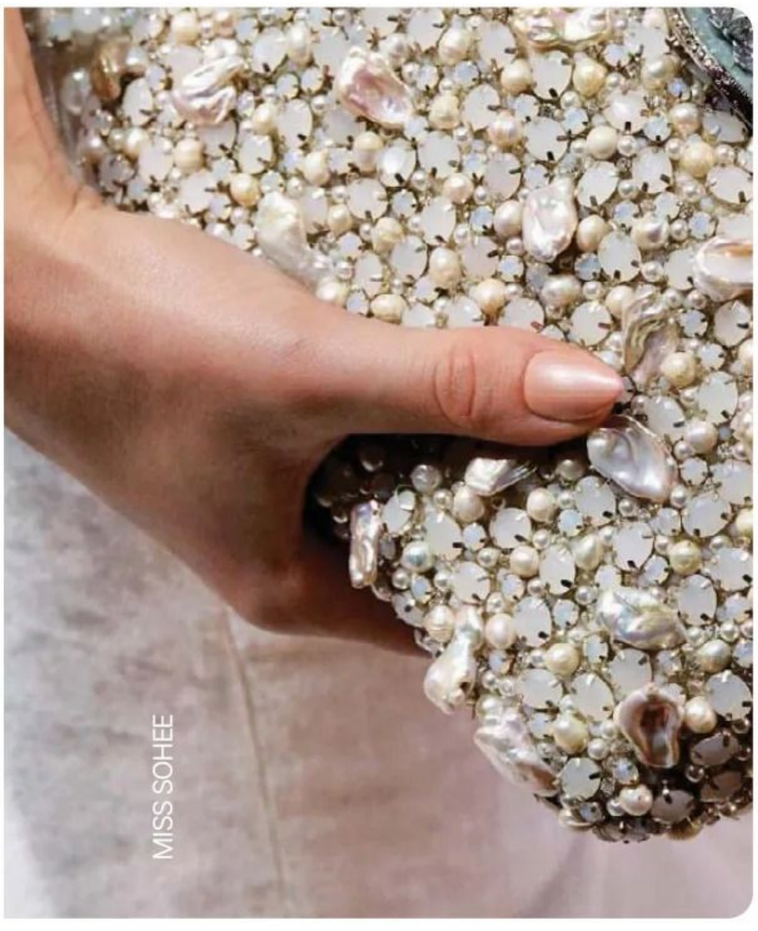


En las uñas ovaladas destaca más el color, aunque se opta por una longitud más moderada.

Gris y acabados metalizados

Los grises claros vienen con fuerza. En acabado mate o brillante, se incorporan pequeños detalles de diseño.

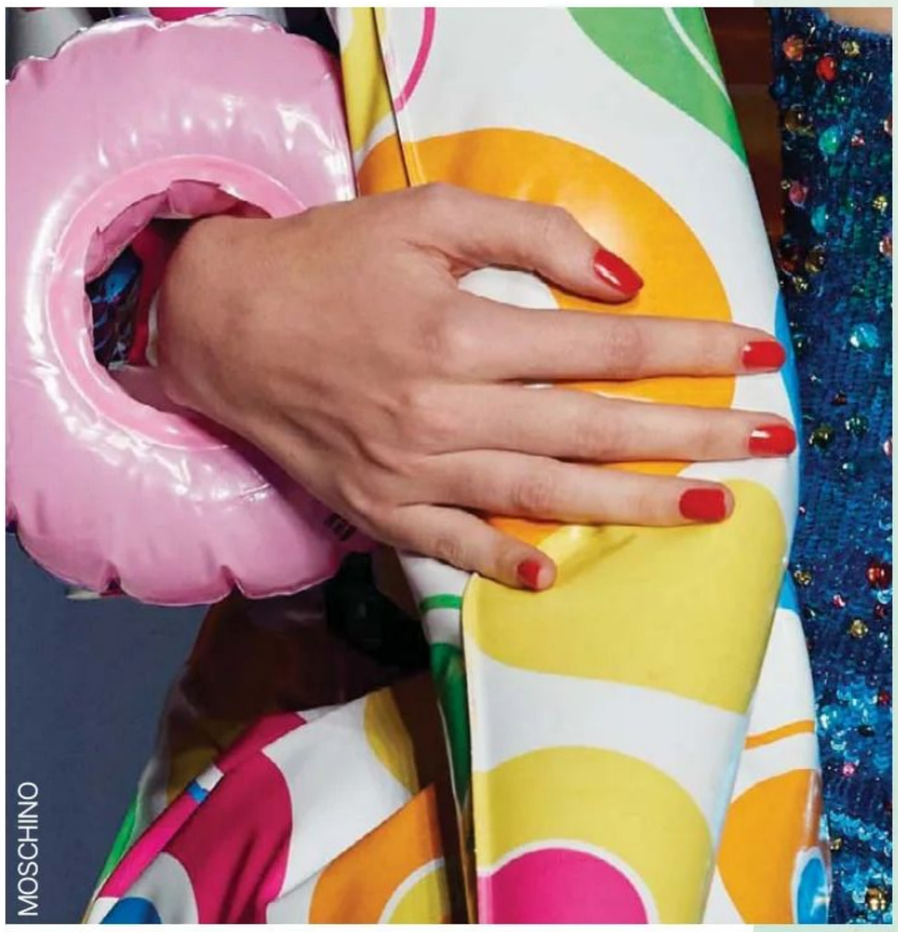
• **Plateado y dorado.** Están muy presentes, ya sea en el esmaltado completo de todas las uñas o como pequeños detalles nail art con efecto metálico-joya.



¿AZUL BEBÉ O MARINO?

En cualquiera de sus múltiples tonalidades, como el celeste, el índigo o el cobalto, es un **color muy favorecedor que recuerda al buen tiempo**. Destaca tanto en manos de piel blanca como morena. En diseños gráficos, queda muy bien mezclar el azul con tonos nude.

Esmalte Go Green Bleu Volubilis de **Yves Rocher,** 9,90€. Laca de uñas Bikini So Teeny de **Essie,** 11,99€. Nail Lacquer Teal The Cows Come Home de **O.P.I,** 16€.

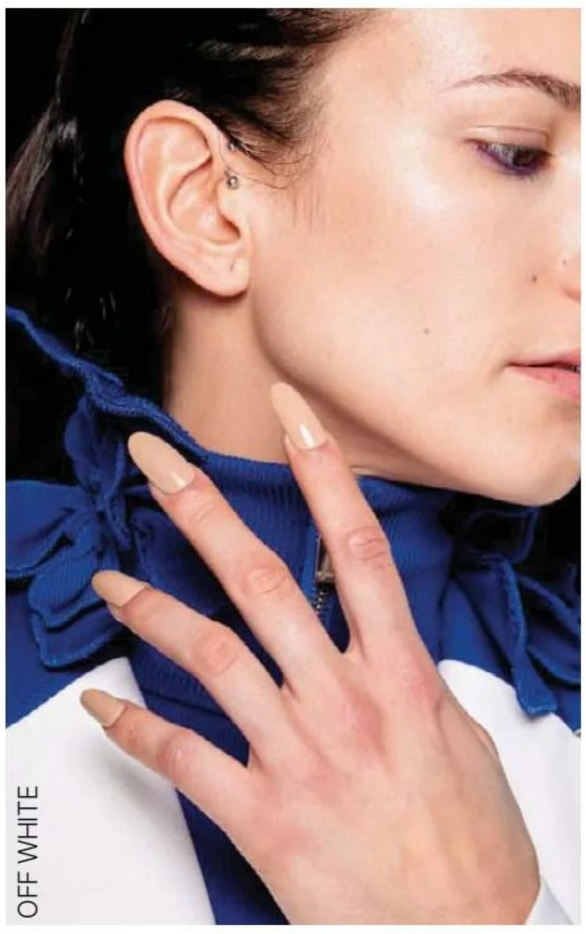

MOSCHINO

EXPLOSIÓN DE COLOR Y LUZ

Amarillo, rosa, verde, lila, naranja, cualquiera de estos colores están presentes en las nuevas colecciones en su **versión más luminosa para trasladar la primavera a las manos.** En el caso del color del año, el Pantone Peach Fuzz, las manicuristas aconsejan combinarlo con una capa superior de esmalte nude nacarado para aportar un efecto 3D a las uñas.

Esmaltes de **Essie,** 11,99€. Lacas de uñas de **Vitry** Be Green, 7,50€. Pintaúñas de **Sephora** Collection, 4,99€. Esmaltes de **Mia Cosmetics Paris,** 7,95€.

FOTO: CARLOS MARSELLÉS


OFF WHITE

KIT MANICURA: LOS MUST

Para obtener la forma deseada de las uñas no nos pueden faltar unas tijeras de hoja curva para facilitar el corte, un cortacutículas y una lima de vidrio templado, que ayuda a que no se astillen.

• **Nail art.** Con un puntero de doble punta podemos dejar volar nuestra imaginación y crear todo tipo de diseños. También nos puede ayudar a colocar stickers o brillantitos.

Puntero de uñas de **Le Mini Macaron,** 5€. Cortacutículas inoxidable de **Beter,** 6,84€. Lima de vidrio templado lavable, 9,90€, y tijeras de hoja curva, 24€, ambos de **Vitry.**

EL PRÓXIMO MES, SOLO CON

CLARA

Consigue uno de estos productos

sensilis | Sensitive Skin Lab y COMODYNES

LA MEJOR COSMÉTICA DE TRATAMIENTO

EL 17 DE MAYO EN TU QUIOSCO

CLARA PARA IKEA

Smart Buying: la deco que mereces *(y tu casa también)*

Las piezas que no pasan de moda son una inversión inteligente. Como el sofá EKTORP (459€) de tres plazas, con fundas lavables y garantía de 10 años.

El encarecimiento de la cesta de la compra y la subida de las facturas energéticas, entre otros "atracos", nos han llevado a pensar mucho cualquier cambio en casa. Lo que no ha venido mal, porque de una situación complicada, hemos sacado una manera más razonable de comprar: el 'Smart Buying'. O lo que es lo mismo: invertir en piezas funcionales, de calidad, con un diseño atemporal, sostenibles y a precios asequibles. IKEA cuenta con una amplia gama de productos que responden a este estilo de compra inteligente en el que la practicidad, la belleza y el confort se unen para diseñar la casa perfecta que cuide de ti y te haga feliz.

Con muebles modulares, como la serie VIHALS, puedes adaptar tu casa sin tener que cambiar todo el mobiliario. Cómoda de cuatro cajones(139€), y estantería baja (79,99€) y mesita (49,99€), que han bajado su precio, como la lámpara SINNERLIG (49,99€). Complementa con el puff trenzado a mano ALSEDA (49,99€), y espejo con marco negro LINDBYN (59,99€),

La vajilla GODMIDDAG (24,99€/18p) y la cubertería DRAGON (19,99€/24p) son perfectas para cualquier ocasión. El individual SOARÉ (3,99€) y el servilletero CISAN (4,99€), ahora han bajado su precio, están hechos a mano con jacintos de agua de crecimiento controlado. El bol STOCKHOLM (19,99€) da un toque luminoso a cualquier rincón, y la mesa auxiliar BURVIK (49,99€) es ligera para que la lleves donde más la necesites.

IKEA.ES

DECORA CON PLANTAS

Introducir la naturaleza dentro del hogar, ya sea literalmente o a través de elementos decorativos como papeles pintados, textiles o cuadros, oxigena la decoración de entornos urbanos

Protagonistas

TANTO EN EL EXTERIOR COMO EN EL INTERIOR

• **Terraza.** Un jardín vertical que oculte el duro muro de la terraza de un piso urbano –como el de la izquierda– permite que la decoración interior respire al abrirse a este espacio verde a través de los ventanales que lo rodean.

• **Dormitorio.** La idea de jardín vertical se puede trasladar a un interior a través del papel pintado, como se aprecia en la fotografía de la derecha. El estampado selvático escogido aporta frescura a un dormitorio con su balcón integrado. Este efecto se refuerza colocando plantas naturales en las mesitas auxiliares y en el suelo de la estancia.

Muy fácil

CREAR UN RINCÓN VERDE Y SOSTENIBLE

• **Cactus y plantas crasas.** Estas plantas son decorativas y además muy fáciles de mantener: solo necesitan luz natural y un poco de agua una vez al mes.

• **Mezclar.** Para que tengan un atractivo ornamental, combinar plantas altas y bajas de formas diferentes. En el ejemplo de la izquierda se alterna una espigada sansevieria con un cactus microdasys de hojas aplanadas, que amparan a dos plantas más pequeñas, una echeveria blue star en la maceta azul, y una mammillaria mini, tal vez el cactus más típico de los que existen.

Dónde situarlas

Aparador. Elige plantas proporcionadas al tamaño del mueble y acompáñalas de otros elementos, como cuadros o lámparas. En el suelo, junto a él, colocar un árbol de interior.

Mesita. Un mini terrario de pequeñas crasas dentro de una cajita también es un recurso original.

Sofá. Según la distribución, puedes poner plantas altas a los lados o detrás de este mueble.

Estanterías. Colocar ejemplares pequeños o medianos en las baldas.

Un toque verde

APORTAR CALIDEZ A UN BAÑO

• **Qué plantas escoger.** Deben poder vivir en un espacio húmedo, en el que no siempre hay mucha luz y en el que la temperatura puede ser elevada. Un filodendro o un espatifilo, por ejemplo, son ideales en estos entornos, lo mismo que otras plantas tropicales. Por no hablar de las orquídeas, cuyas flores son muy decorativas.

• **Dónde ubicarlas.** En el suelo, si son plantas grandes como la del baño de la izquierda, que realza una bañera de diseño; o en el mueble del lavabo, si son pequeñas.

01 Tamaño
Al combinar cuadros hechos con láminas de motivos naturales, lo ideal es mezclar distintos tamaños y diferentes enmarcados siempre que estos guarden una cierta relación (fondos blancos, etc).

02 Combinar bien
Para conseguir una composición equilibrada, formar una figura geométrica (cuadrado, rectángulo, etc.) con los cuadros que van a convivir en una misma pared. Antes de colgarlos, probar si la composición es adecuada ayudándonos de hojas de papel del tamaño de las láminas.

03 Reforzar el efecto
Colocar plantas cerca de las láminas, cuadros o tapices con motivos naturales los realza.

Un plus

PLANTAS CON INTENCIÓN ESCULTÓRICA

• **Sin espacios muertos.** Hay zonas que a veces quedan desaprovechadas y en las que colocar un mueble puede resultar cargante. En estos lugares, una planta de gran tamaño a modo de escultura es la solución.

• **Atraer la mirada.** Un espécimen especial que capte la atención es más llamativo que muchas pequeñas plantas repartidas por la estancia. Eso sí, dado su tamaño, hay que situarla donde no dificulte la circulación, y pueda recibir suficiente luz.

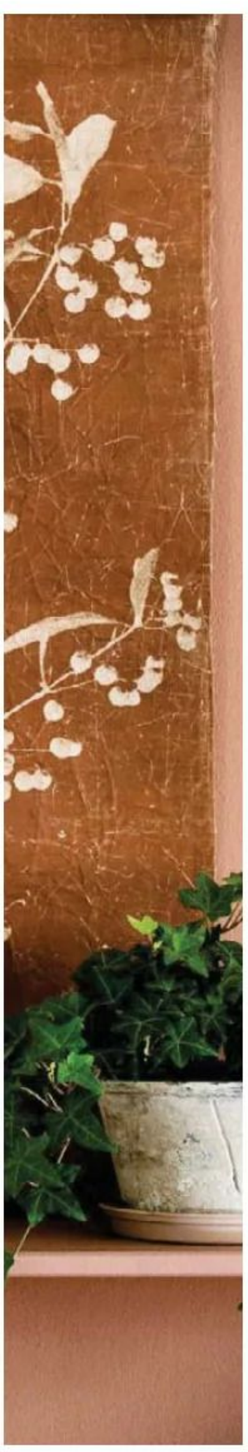
Y también en...

Recibidor. Si el espacio lo permite, una planta de gran tamaño proporciona una agradable bienvenida.

Pasillos anchos. En esta ubicación una planta llamativa puede ayudar a dimensionar el espacio.

Rellano de escalera. Como en el caso anterior, es un recurso para aprovechar mejor los metros.

Delimitar espacios. Permite separar estancias como un salón comedor o una cocina con office.



Contrastes

DULCIFICAR ENTORNOS URBANOS

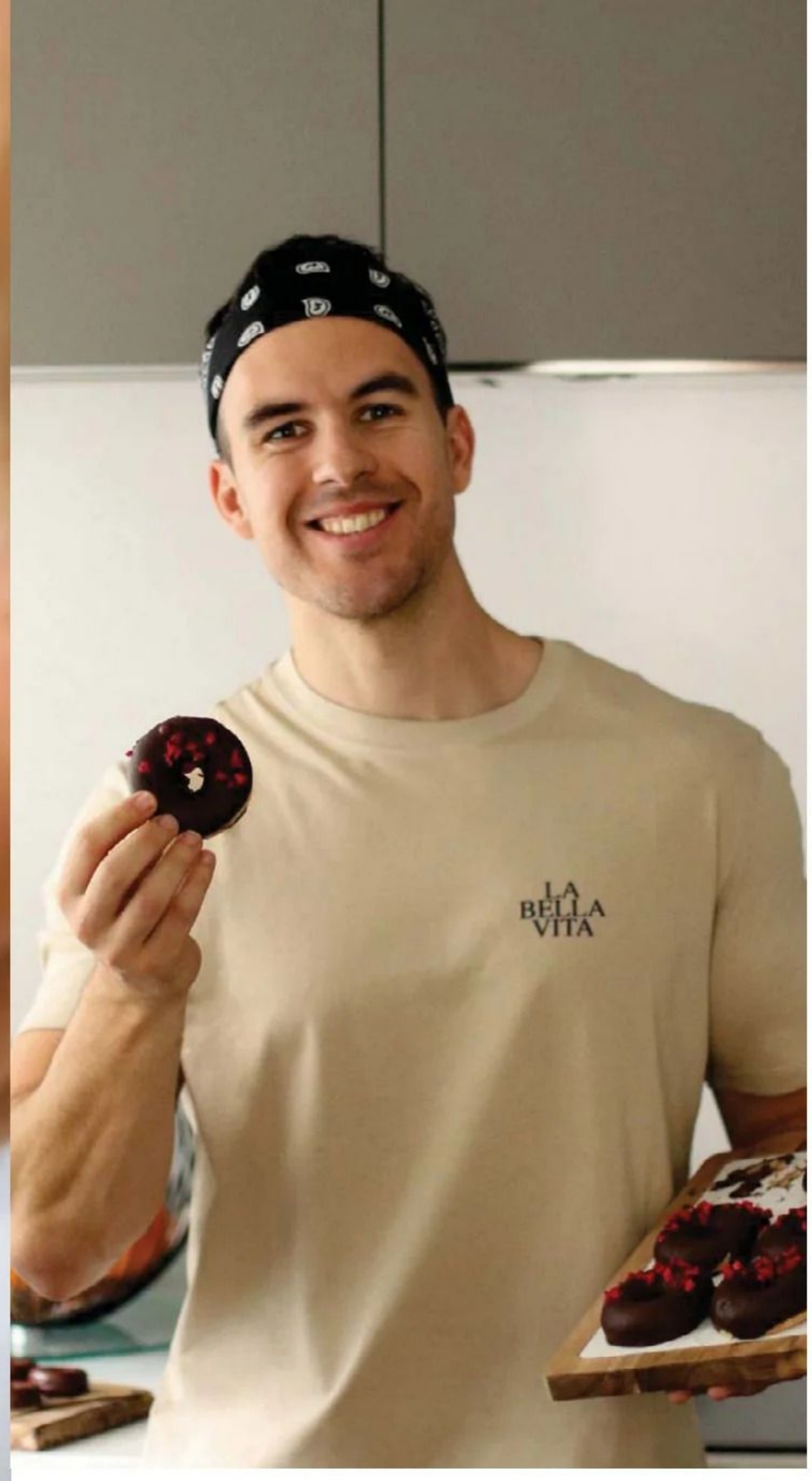
• **Ilustraciones.** Para crear un rincón verde en una casa o piso de ciudad, en una estancia se pueden combinar ilustraciones, cuadros o tapices con estos motivos. Para hacerlos destacar, elegir marcos blancos o de madera lavada, que cedan todo el protagonismo a la obra, y combinarlos con plantas en maceta.

• **Materiales y colores.** Las plantas restan dureza a materiales como el acero corten de la mesa auxiliar de la fotografía de la derecha o crean un contraste con tonos llamativos como la pared azul sobre la que penden las ilustraciones de la izquierda.

COMER PARA ENTRENAR BIEN

Disfrutar de la buena mesa cada día o de un dulce de vez en cuando no impide llevar una alimentación saludable, y menos cuando se entrena con ganas. Rubén García cambió su trabajo como ingeniero biomédico por el de divulgador para demostrarlo

CARME DEL VADO



Rubén García (@rvbengarcia) nos ofrece en *Cómete tus excusas* 100 recetas para llevarnos "hasta nuestra mejor versión". Este ingeniero biomédico, que cambió los ensayos clínicos por las redes sociales para divulgar sobre nutrición y fitness, nos deja sin pretextos para no abrazar una alimentación más saludable, porque sus propuestas son todas de lo más apetitosas.

En este libro rompes con el mito de que para cuidarse hay que comer aburrido...

Absolutamente. Comer saludable, lejos de ser limitado, insípido y aburrido, puede ser muy enriquecedor, sabroso, colorido y divertido. Por desgracia, el mensaje arcaico de algunos colectivos no solo nos ha hecho creer que para comer sano solo se puede comer pollo y brócoli, sino que además se ha asociado al castigo.

Hay muchas recetas con el adjetivo de proteicas, ¿por qué?

Quiero resaltar ese atributo que *a priori* no creerías que esté en cosas que siempre hemos visto como poco saludables. En este libro las encuentras en su versión sin azúcar y alta en proteínas.

Incluyes muchas propuestas dulces. ¿Cómo encajan en una alimentación saludable?

Depende de la receta, habrá algunas que sean snacks más de vez en cuando, mientras que puedes encontrar desayunos o meriendas que encajen perfectamente en el día a día. Hay que encontrar un equilibrio entre las necesidades alimentarias y los objetivos físicos que se persigan. Teniendo la información, es fácil encajar cualquier receta en cada ocasión.

¿Qué te llevó a cocinar, la tradición familiar o el querer comer de forma saludable?

Me encanta comer y según avanzaba mi camino dentro del fitness, me entraba más curiosidad por aprender a hacer recetas y compartirlas con mi comunidad. El ensayo y error ha hecho que cada vez sepa más de cocina, aunque me considero un eterno aprendiz.

Ideas para todos
QUÉ VAMOS A ENCONTRAR EN EL LIBRO

@rvbengarcia 1,1M followers

"Es para todo el mundo, **tanto para el que lleva tiempo entrenando y quiere explorar nuevos sabores en la cocina, como para el que está empezando** y no ha tenido tiempo ni de entrenar todavía", explica Rubén García. Para sacarle todo el partido, le hemos pedido que nos recomiende algunas recetas:

- **¿Qué platos cocinas con más frecuencia?** La protein morning tortilla y mis chips de boniato.
- **Si hay invitados en casa, cocinas...** Los nachos de pistacho, no fallan.
- **¿Cuál es la receta que te hace entrenar con más ganas en el gym?** Saber que te esperan unos tacos de boloñesa al volver del entreno motiva a cualquiera.
- **¿Y la que nos va a sorprender más?** Los pinchos de pollo bang bang.

Cómete tus excusas, de Rubén García (Ed. Oberon), 22,95€.

01 02

01
TACOS TINGA DE POLLO

Ingredientes para 2 raciones

2 pechugas de pollo • 1 cebolla blanca • 2 dientes de ajo • 2 tomates • 1 chile chipotle en adobo, o pimentón, o paprika ahumada • 1 cdta. de comino en polvo • 1 cdta. de orégano seco • Sal y pimienta negra al gusto • Aceite de oliva • 8 tortillas de trigo

Elaboración

1. En una olla grande, cocina las pechugas de pollo con agua, sal y pimienta hasta que estén tiernas y cocidas por completo. Retira el pollo y desmenúzalo.

2. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y el ajo picados, y cocínalos hasta que estén transparentes.

3. Agrega los tomates picados a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablanden.

4. Agrega el chile chipotle en adobo, el comino en polvo, el orégano seco y salpimienta al gusto. Remueve bien para combinar los sabores.

5. Agrega el pollo desmenuzado a la sartén y mézclalo todo. Cocina unos minutos adicionales para que los sabores se mezclen.

6. Calienta las tortillas de trigo en una sartén hasta que estén ligeramente doradas y flexibles.

7. Rellena cada tortilla de trigo con una porción de la mezcla de tinga de pollo.

8. Sirve los tacos de tinga de pollo con lechuga picada, cebolla morada en rodajas, cilantro picado y rodajas de limón.

02
TOSTADA DE JAMÓN, PERA Y ROQUEFORT

Ingredientes para 1 tostada

1 rebanada de pan de payés • 3 lonchas de jamón ibérico • 1 pera • 30 g de roquefort • AOVE

Elaboración

1. Tostamos el pan con aceite de oliva y reservamos.

2. Asamos ligeramente la pera en rodajas y cuando empiece a reblandecerse la retiramos.

3. Colocamos el queso roquefort sobre el pan, luego las rodajas de

Disfrutar y cuidarse

"Comer saludable, lejos de ser limitado, insípido y aburrido, puede ser muy enriquecedor, sabroso, colorido y divertido", explica e ilustra con sus platos @rvbengarcia

pera todavía calientes y coronamos con el jamón ibérico.

03

BARCOS DE SALMÓN CON VERDURAS

Ingredientes para 2 raciones

2 lomos de salmón • Espárragos trigueros • Champiñones • Ajo y cebolla en polvo • Miel • Aceite de oliva extra virgen • Pimienta molida • Especias picantes

Elaboración

1. Dobla un papel de horno sobre sí mismo haciendo pliegues por la parte longitudinal. Una vez plegado del todo, átalo por ambos extremos con un hilo y ábrelo por el centro para que forme una cavidad en forma de barca.

2. Coloca las verduras con aceite de oliva y sal sobre el barco, y a continuación los lomos de salmón. Mezcla el aceite de oliva con el resto de especias y la miel, y unta los lomos de salmón.

3. Llévate los barcos a la airfryer a 200º durante 7 minutos y ilistos para disfrutar!

04

PANCAKES PROTEICOS DE CHOCOLATE

Ingredientes para 6/8 pancakes

1/2 plátano • 150 ml de claras de huevo • 50 g de harina de avena • 20 g de copos de soja deshidratados • 10 g de harina de almendra • 10 g de cacao puro • Endulzante de vainilla

Elaboración

1. En un bol, machaca el plátano hasta obtener un puré suave. Agrega las claras de huevo y mezcla bien. Añade la harina de avena, los copos de soja deshidratados, la harina de almendra, el cacao puro y el endulzante de vainilla. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.

2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo y rocía un poco de aceite o utiliza spray antiadherente.

3. Vierte porciones de la masa en la sartén para formar los pancakes. Cocínalos durante unos minutos por cada lado hasta que estén dorados y cocidos en el centro. Retira los pancakes de la sartén y repite el proceso con el

x.com/byneontelegram

resto de la masa. Sirve los pancakes calientes y acompáñalos con tus ingredientes favoritos, como frutas frescas, yogur griego sin azúcar o sirope de arce.

05
MAXIBON HELADO

Ingredientes para 2 helados

4 crackers tipo wasa finos • 100 ml de leche de coco de lata (la parte sólida) o nata 35% M. G. • 35 g de leche en polvo desnatada o leche de coco en polvo • 35 g de bebida de almendras o leche • 1,5 onzas de chocolate negro rallado • 1 cda. de pasta de vainilla • 35 g de eritritol o 70 g de dátiles Medjool • 35 g de mantequilla de anacardo. **Para bañarlo:** 40 g de chocolate fundido • 10 g de pistachos troceados

Elaboración

1. Monta la leche de coco con unas varillas eléctricas hasta que esté espumosa. Agrega el resto de los ingredientes previamente combinados con movimientos suaves y envolventes. Reparte en un táper del tamaño de dos crackers unidos. Congela 4 horas y saca del congelador.

2. Corta en dos mitades iguales y coloca la barrita de helado entre los dos crackers para formar el sándwich. Corta los sobrantes necesarios para que encaje.

3. Baña cada mitad en el chocolate fundido mezclado con los pistachos. Congela hasta consumir.

06
TIRAMISÚ FÁCIL DE CHOCOLATE

Ingredientes para 2 vasitos

Para el bizcocho: 1/2 plátano • 70 g de harina de avena • 70 ml de claras de huevo • 5 ml de esencia de vainilla • 10 g de cacao puro • 7 g de levadura química • 60 g de eritritol. **Para el relleno:** 100 ml de nata para montar • 50 g de mascarpone • 50 g de eritritol

Otros ingredientes: Café

Elaboración

1. En un tazón, machaca el medio plátano hasta obtener un puré y agrega la harina de avena, las claras, la esencia de vainilla, el cacao puro, la levadura química y el eritritol. Mezcla bien hasta

obtener una masa homogénea. Viértela en un molde apto para microondas y cocina durante aproximadamente 2-3 minutos o hasta que el bizcocho esté cocido. Deja que se enfríe.

2. Mientras, en un tazón, bate la nata para montar hasta que forme picos suaves. Agrega el mascarpone y el eritritol, y continúa batiendo hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

3. Corta el bizcocho en trozos pequeños y coloca una capa en el fondo de cada vasito. Remoja el bizcocho con café para que quede empapado pero sin exceso de líquido. Agrega una capa de la mezcla de nata y mascarpone sobre el bizcocho remojado. Repite las capas de bizcocho y mezcla de nata y mascarpone hasta llenar los vasitos. Decora con un poco de cacao en polvo.

4. Refrigera los vasitos durante al menos 2 horas.

07
DÓNUTS CARROT CAKE

Ingredientes para 6 dónuts

100 g de zanahoria • 25 g de nueces • 35 g de harina de avena integral • 35 g de harina de almendra • 60 ml de leche o bebida vegetal • 2 huevos • Canela • Pizca de sal • 50 g de eritritol • Nuez moscada • 1/2 cdta. de jengibre molido • 8 g de levadura química • 30 g de chips de chocolate sin azúcar. **Para el glaseado:** 40 g de queso crema light • Endulzante de vainilla

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa los moldes para dónuts.

2. Ralla las zanahorias finamente y pica las nueces en trocitos.

3. En un tazón grande, mezcla las harinas de avena y almendra, la canela, la sal, el eritritol, la nuez moscada, el jengibre molido y la levadura química. En otro tazón, bate los huevos y luego agrega la leche y la zanahoria rallada. Mezcla bien. Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y bate hasta obtener una masa homogénea. Agrega las nueces picadas y los chips de chocolate y mezcla nuevamente.

4. Reparte la masa en los moldes para dónuts, llenándolos solo hasta 3/4 de su capacidad. Hornea entre 12-15 minutos.

5. Retira del horno y deja enfriar. Decora los dónuts con glaseado de queso crema light y vainilla.

En su casa se cocina sí o sí

No es solo que la cocina forme parte de la vida y de la profesión de Rubén, sino que además su pareja, Marta Sanahuja, también se dedica a la divulgación de una cocina saludable en su portal @deliciousmartha.

• **Dice Marta en el prólogo del libro que eres una persona muy perseverante, ¿es imprescindible para llevar un estilo de vida sano?** "Creo que hay que entrenar la disciplina y el compromiso cuando uno quiere hacer cualquier cambio en su vida".

• **¿Quién se mete más en la cocina, Marta o tú?** "Siempre me consideraré un eterno aprendiz y tengo la suerte de tener a la mejor maestra en casa. Por cada receta que cocino yo, ella ha hecho al menos 20".

• **Lo primero: disfrutar.** Marta Sanahuja, al prologar este recetario, define muy bien lo que su autor pretendía al hacerlo: que todos gozáramos de estos platos. Porque como dice ella, que lo conoce bien: "Rubén es una persona que sabe que cada minuto de esta vida hay que aprovecharlo porque ya no volverá jamás, y este libro es un ejemplo de ello. La comida es una de sus particulares maneras de disfrutar de la vida y, por suerte, muchos la compartimos".

ENTRE DOS MARES
CALABRIA Y BASILICATA

Estas dos regiones, situadas entre el Tirreno y el Jónico, en el sur de Italia, son las menos visitadas del país y, sin embargo, sorprenden al visitante con sus playas paradisíacas y variados tesoros artísticos

Castello Ruffo di Scilla. Una bella postal de esta localidad marinera, conocida como la Venecia del sur, cuya historia se remonta hasta la antigua Grecia.

Calabria está salpicada de bellas localidades, entre las que destaca Cosenza, cuyo centro medieval está bellamente conservado. También Pizzo, donde se puede visitar la iglesia de Piedigrotta, excavada en una roca junto al mar.

BELLAS POBLACIONES MARINERAS

En la costa tirrénica hay otras localidades menos visitadas pero de gran valor. Una es Diamante, población pesquera conocida por sus talleres artesanales y por sus murales modernos de carácter religioso de los años 80. Desde ella se puede acceder a las islas de Cirella y Dino, de gran belleza, sobre todo para los amantes del submarinismo debido a sus cuevas naturales. También Tropea ofrece cultura y playa en un mismo lugar. Además de ser un enclave medieval digno de conocer, situado sobre un acantilado, destaca por el color turquesa de sus aguas. Por últi-

Diamante. Casa típica de esta localidad pesquera del sur de Italia.

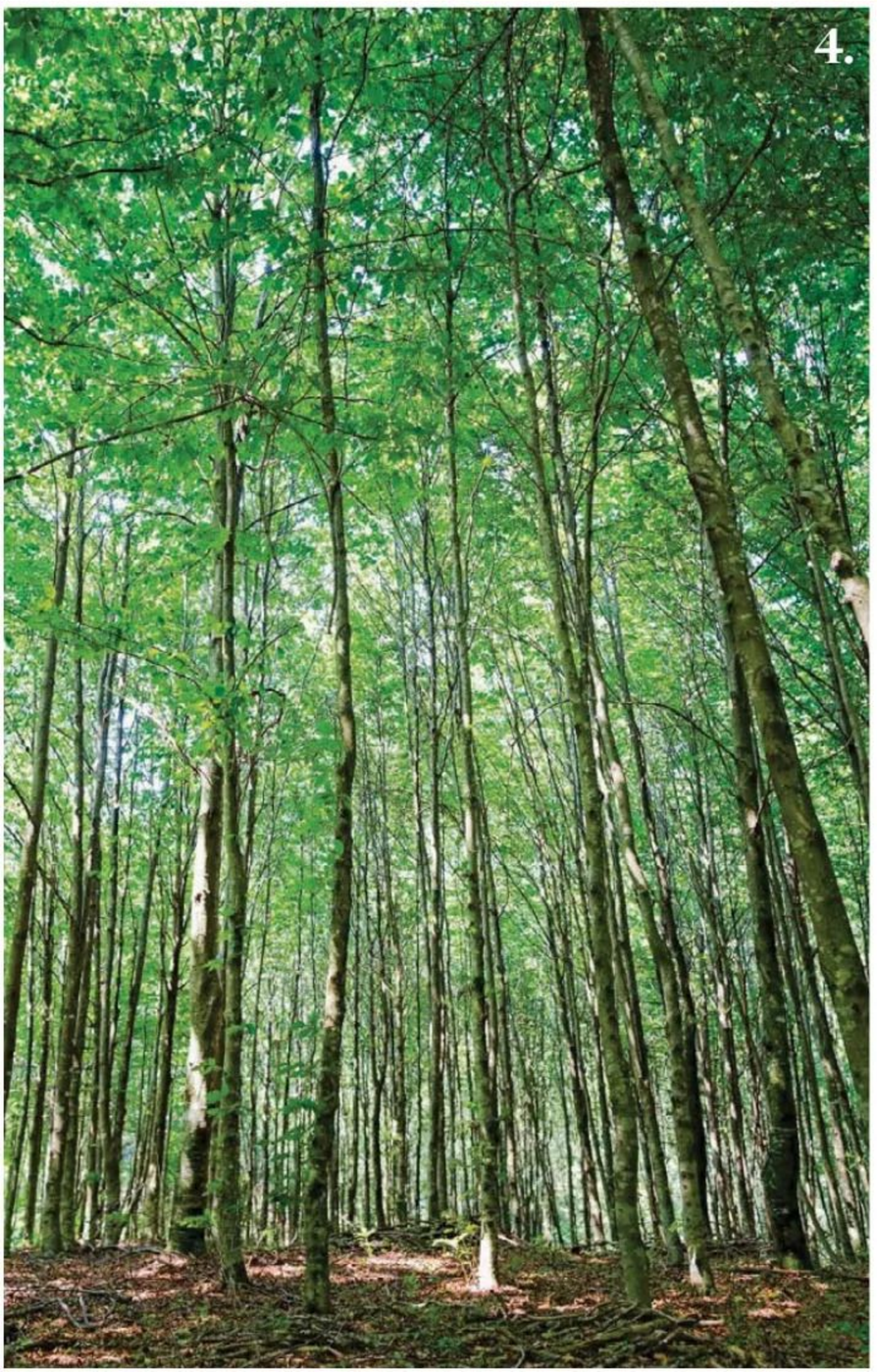
Cerámica. En La Calabresella, en pleno centro de la localidad de Tropea, podemos encontrar la tradicional cerámica colorida de la región.

1. Cerámica artística de La Fenice en **Marina di Gioiosa Ionica.** 2. Venta ambulante de pimientos rojos dulces típicos. 3. Escalera dedicada a autores locales en **Tropea.** 4. La reserva natural del **Parque Nacional del Pollino.** 5. Playa a orillas del mar **Tirreno.** 6. Vistas desde una cueva de **Matera.** 7. Iglesia rupestre excavada en la roca en **Matera.** 8. La fortaleza de Le Castella en **Capo Rizzuto.**

1.

2.

3.


4.

mo, está Scilla, cuyo barrio marinero, Chianalea, al que ya hacían referencia poetas griegos como Homero, hace que sea conocida como la Venecia del sur.

MATERA, LA JOYA DE BASILICATA

Es la población más popular de esta región debido a los Sassi (Piedras). Se trata de un conjunto de viviendas excavadas en la roca, sin luz ni agua corriente, consideradas una "vergüenza nacional" por ser símbolo de la miseria en la que se vivía. Se desalojaron en los años 50 y hoy son Patrimonio Mundial de la Humanidad. Constituyen una laberíntica ciudad subterránea que, además de habitáculos, alberga almacenes, cisternas y hasta lugares de culto. En la superficie de la ciudad, sin embargo, se pueden admirar edificios principalmente del siglo XVIII.

En los alrededores de Matera se congregan decenas de iglesias rupestres excavadas en la toba. Seguramente, la más famosa de

5.

6.

7.

8.

ellas es la Cripta del Pecado Original, que conserva frescos de los siglos VIII y IX. Otras visitas obligadas son el cañón de la Gravina y el asentamiento neolítico de Murgia Timone.

MÚLTIPLES ATRACTIVOS NATURALES

En Basilicata, la Reserva del Bosque Pantano di Policoro, en Metaponto, es uno de los lugares favoritos para los amantes de las aves. No muy lejos se halla el Parque Nacional del Pollino, el mayor de Italia con 200.000 hectáreas, que es Patrimonio Mundial de la Unesco, donde además de senderismo se puede practicar barranquismo o equitación. Desde el Pollino y antes de llegar a la costa jónica, encontramos Corigliano-Rossano, donde se sitúa una de las fortalezas más hermosas del país, el Castillo Ducal del siglo XI. En esta zona podemos visitar el Capo Colonna, el punto más occidental del golfo de Tarento, en el que se conserva todavía una columna del antiguo templo de Hera. También el Capo Rizzuto, la antigua Asylos bizantina, en la que destaca la fortaleza de Le Castella, a la que solo es posible acceder cuando la marea baja y la franja de tierra que la conecta al pueblo es transitable. Además de por sus famosas playas, la zona es conocida por la riqueza de su fondo marino, que invita a hacer excursiones de buceo. Una de las más habituales recorre la bahía de Scifo, donde se pueden admirar los restos de una nave romana naufragada.

MADRES, TAN ÚNICAS Y TAN DIVERSAS

Parece que en cada una de nosotras conviven distintos modelos. Conocer estas tipologías ayuda a entendernos mejor y también a comprender nuestro bagaje como hijas

CRISTINA ROMERO. Escritora especializada en salud emocional

El primer domingo de mayo se rinde homenaje a la madre. Pero dentro de cada madre habitan infinitas madres. Hay muchas formas de vivir la maternidad y siempre tenemos la posibilidad de escoger cómo queremos actuar en este papel. Por eso, el conocimiento de estas diversas tipologías nos puede ayudar a identificar dónde estamos y cambiar conductas que realmente no queremos adoptar.

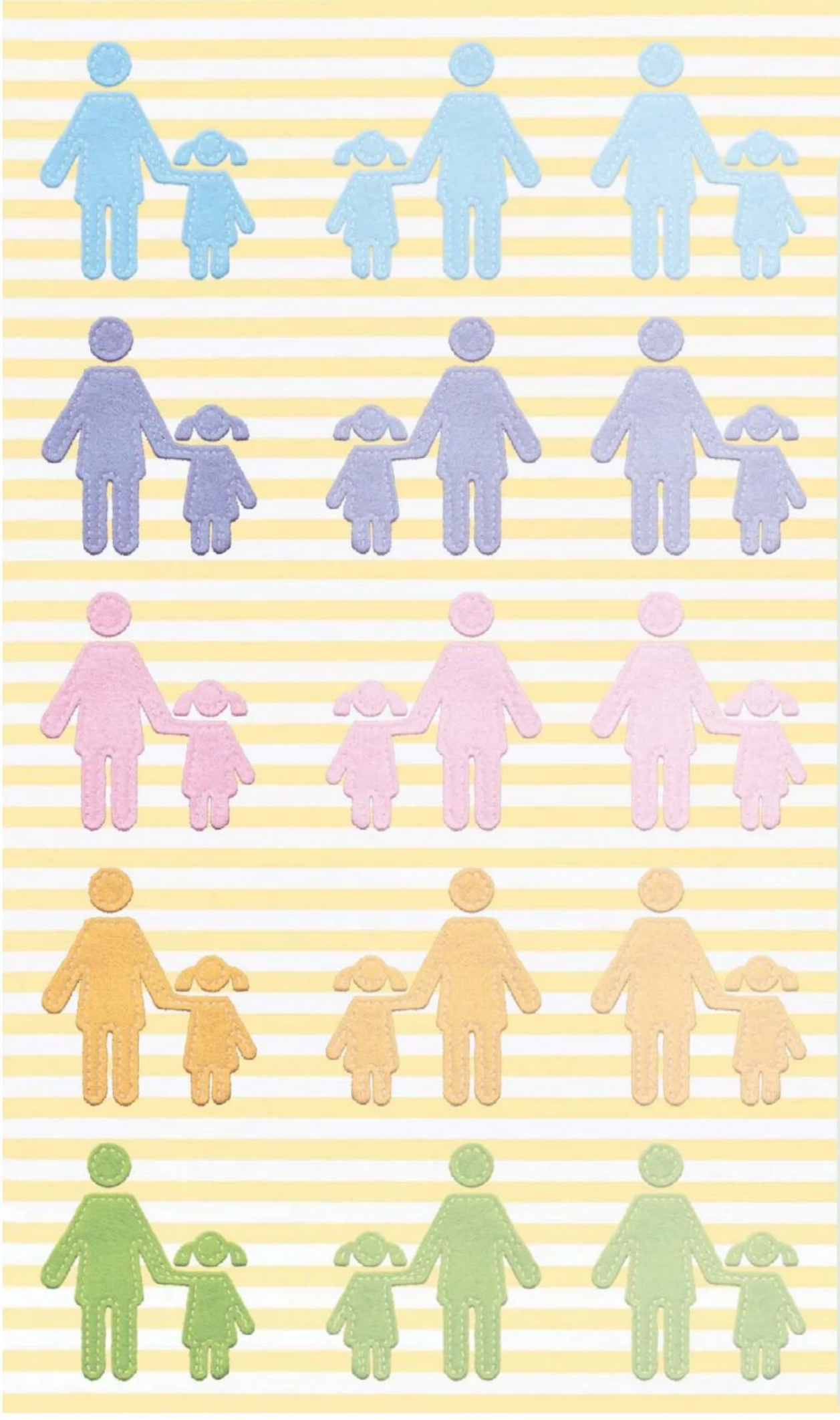
Vaya por delante que este artículo no pretende criticar ni servir para que nos comparemos o juzguemos. Más bien pretende ayudarnos a aligerarnos la mochila. Invitarnos a abrirnos a una maternidad más gozosa y soltar la idea de que existen las madres perfectas. Yo he tenido la suerte de conocer a muchas y sé que todas somos maravillosamente humanas, con nuestras luces y nuestras sombras. Somos las madres que somos y hemos tenido las madres que hemos tenido. Ojalá estas cuatro tipologías que describo a continuación sirvan para reconocernos, para hacer nuestras propias elecciones de crianza y, a la vez, entender mejor a quien nos ha educado.

1. MADRES CON PRISAS, SIN TIEMPO PARA NADA

Cuando estamos en este modo, vamos por la vida con la sensación de que no tenemos tiempo para nada y mucho menos para disfrutar y agradecer lo que tenemos. Existe la sensación de que le debemos algo a alguien, que no importa lo mucho que nos esforcemos porque nunca es suficiente. Cargamos con la dolorosa idea de que nosotras mismas no somos suficiente. Suficientemente buenas madres. Esa es una vieja y limitante mentira que llevamos a cuestas, como una pesada carga que nos impide vivir con plenitud. Tratamos de anestesiar esa falta de amor por nosotras mismas a través del hacer sin fin. Con el foco en todo lo pendiente. Sin darnos palabras de aliento. Sin gozar del presente. Olvidamos que nuestros hijos no volverán a tener esta edad y que el verdadero regalo es el tiempo vivido juntos.

2. SOBREPROTECTORAS, LLENAS DE MIEDOS

Cuando estamos en este modo desconfiamos del mundo, de las



Libres de culpa

CRECEMOS A LA VEZ QUE CRECEN LOS HIJOS

Todas las madres hacemos lo que podemos. Siempre. Con los recursos disponibles, la energía que tengamos, el sostén que se nos ofrezca y con la experiencia de lo vivido junto a los hijos hasta el momento.

A veces somos madres críticas, duras, con los demás y especialmente con nosotras mismas. Sobreexigentes, perfeccionistas. Medio enfadadas (o enfadadas del todo). Creemos que hemos venido a esta vida "a mejorar" y claro, con esa terrible idea, pasamos todo el tiempo poniendo el foco en lo que nos falta, en lo que aún deberíamos hacer.

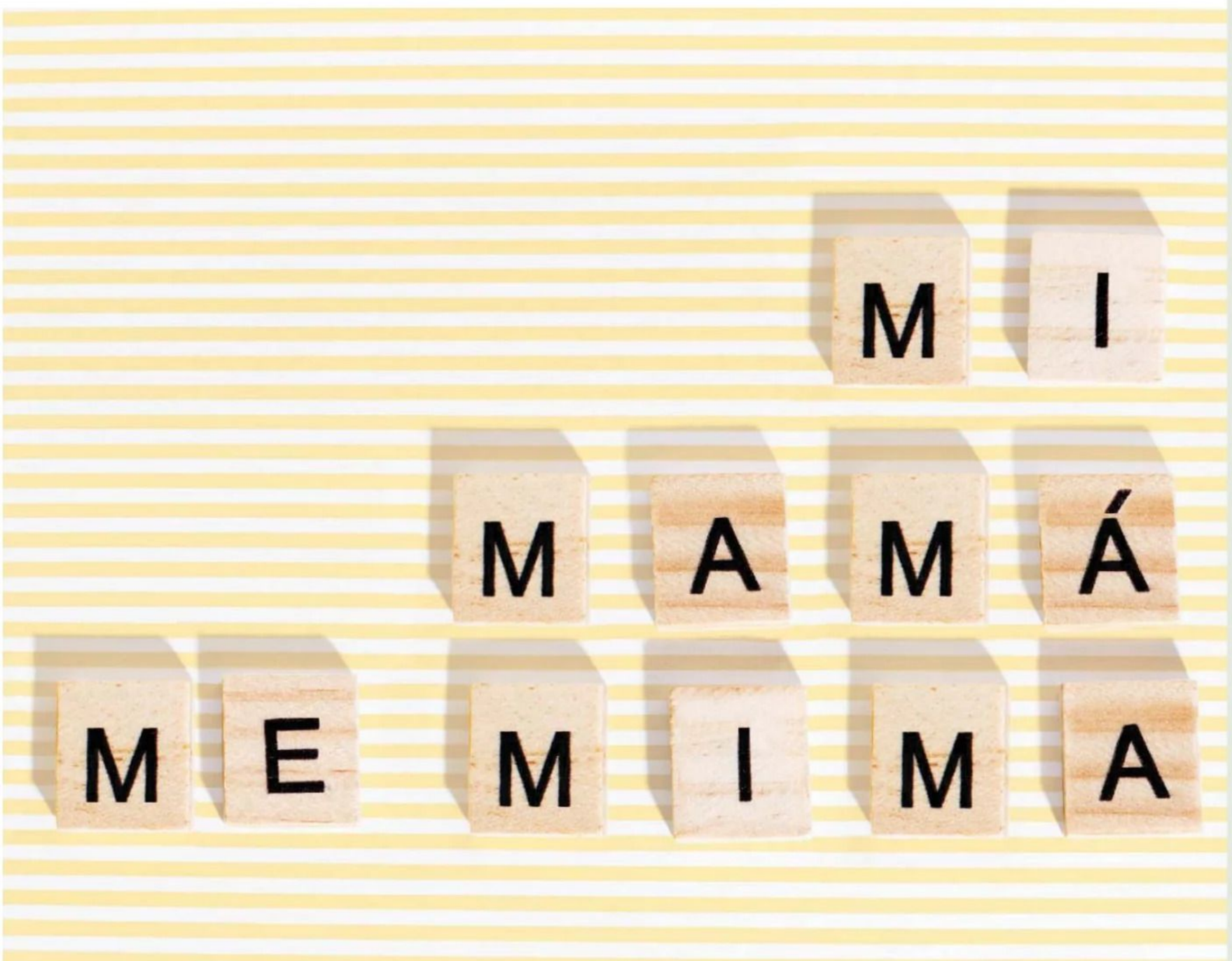
Olvidamos que a ser madres se aprende y que es un proceso largo porque no hay un manual único de crianza. Por ello, merece toda la paciencia, el humor y la ternura posibles. ¿Y si no hemos venido a ser mejores? ¿Y si lo único que necesitamos es sustituir la forma severa con la que nos miramos por una más compasiva y empática?

El objetivo es ser unas madres más auténticas, más humanas, reales e imperfectas; personas que han venido a aprender a amar y a amarse

capacidades de nuestros hijos y de nosotras mismas. Vemos la vida como un lugar peligroso y amenazante. Tratamos de ser un escudo protector para nuestros hijos, pero sin pretenderlo, podemos resultar asfixiantes. Pretendemos ayudar a salir del capullo a la mariposa sin darnos cuenta de que al interferir en su valioso proceso impedimos que esta llegue a volar. Queremos evitar el dolor y los conflictos a toda costa, sin apreciar el crecimiento que se esconde tras cada "supuesto error" y tras cada aprendizaje en la vida. Olvidamos que nuestros hijos –igual que nosotras– han venido a equivocarse tantas veces como sea necesario para crecer y desplegar todo su potencial.

3. INVISIBLES Y COMPLACIENTES

Cuando nos colocamos en este rol de madre, preferimos atropellar nuestras propias necesidades que sostener el más leve malestar de nuestros hijos. Eludimos el conflicto a toda costa. Pero la paradoja es que convivi-



mos con una gran lucha interna al posponer e invisibilizar siempre lo que de verdad necesitamos. Todo ese malestar profundo nos lleva a estar malhumoradas (que es un síntoma de nuestras necesidades insatisfechas) y poco disponibles emocionalmente para nuestros hijos, o para nadie. Cuando vivimos la maternidad desde ese lugar "sacrificado", damos ese ejemplo a nuestros hijos e, indirectamente, aprenden que ser adulto es descuidar lo que de verdad te apasiona y te hace feliz.

4. SIEMPRE ALEGRES, HUYENDO DE LA TRISTEZA

Cuando estamos en este modo, muy frecuente en redes sociales, vivimos de modo superficial. Pasamos como de puntillas por la vida. No queremos molestar a nadie. Sonreímos sin sentirlo en el corazón. Pretendemos que nadie nos vea por dentro verdaderamente. No nos permitimos caer nunca, ni rompernos. Tendemos a vincularnos superficialmente con los demás y con la vida. Porque quien renuncia a la tristeza, sin saberlo, también lo hace a la alegría vibrante de estar viva. Creemos que la tristeza es algo doloroso o peligroso y buscamos crear una falsa realidad donde esa emoción quede fuera. Pero nuestros hijos suelen traernos el drama, para que al fin sea integrado y podamos vivir una realidad más verdadera. Para que nosotras nos permitamos ser más auténticas. Madres humanas, reales, maravillosamente imperfectas, que han venido a aprender a amar y a amarse.

Madres amables
PRIMERO CON NOSOTRAS

- **MADRES CON HUMOR.** Qué maravilla cuando podemos vivir mucho más ligeras, con la risa floja como compañera de viaje y con humor del sano, no del sarcástico que deja caer bombas inesperadas de crítica encubierta a nuestro alrededor. No hay quien nos prepare para esto de ser madre. No hay escuelas de madres ni prácticas previas a la realidad de tener hijos. Así que yo creo que hay que tomarse con humor el viaje y ser capaces de reírnos de nosotras mismas. Este es uno de los ingredientes más valiosos a cultivar y a elegir.

- **MADRES PRESENTES.** A veces estamos ausentes, saturadas, desconectadas, profundamente insatisfechas. Pero la realidad y nuestros hijos siguen ahí. Más cerca de lo que creemos. Tan solo necesitamos abrirnos a ser nosotras mismas, más libres de prisas, exigencias y juicios.

5º CONCURSO
de redacción periodística
PARA JÓVENES

QUERIDO MAR...

Escribe a los océanos ¡y por los océanos!

Con este título, ***Querido mar***, convocamos el **5º Concurso de Redacción Periodística para Jóvenes de 14 a 25 años.**
Para participar deberás escribir un **artículo periodístico** sobre el gran azul. Inspírate en sus especies, en su vida, en los retos para su conservación, en las iniciativas que tienes cerca para protegerlo y haz llegar al mundo tu mensaje.

Los trabajos ganadores se publicarán en *National Geographic* y recibirán un diploma y grandes premios.
Además, sortearemos entre todos los partipantes **packs de productos Fujifilm que incluyen cámaras Fujifilm Instax Mini 90.**

En octubre de 2024 tendrá lugar el acto de entrega de los premios en el Auditorio RBA, con la presencia de Theresa Zabell, medallista olímpica de vela y presidenta de la Fundación Ecomar, que realizará una ponencia sobre conservación.

RBA | NATIONAL GEOGRAPHIC

Encuentra más información, bases, plazos y premios en: ng.com.es/concurso2024

VOLVO ecomar FUNDACIÓN 5 años VOLVO ecomar FUNDACIÓN 5 años

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

Del 21 de marzo al 19 de abril

Tendrás mucha seguridad en ti misma y conseguirás lo que te propongas.

Salud. Considera el equilibrio mental y espiritual como los pilares que sostienen tu salud y bienestar.

Dinero. Tendrás buenos resultados económicos, pero debes hacer un uso responsable de los mismos.

Amor. Si bien eres poco romántica, sabrás expresar tus sentimientos sin reparo. Darás mucha importancia al afecto y el cariño.

Tauro

Del 20 de abril al 20 de mayo

Te mostrarás más confiada, luchadora y trabajadora que nunca. Estarás satisfecha con tu vida personal.

Salud. Tienes la suficiente fuerza para empezar actividades que te ayuden a recuperar la forma.

Dinero. Controla tu temperamento para evitar situaciones que te puedan hacer perder dinero.

Amor. Tendrás suerte en el amor. Es una etapa espléndida tanto si tienes pareja como si deseas tenerla.

Géminis

Del 21 de mayo al 20 de junio

Estarás inquieta, con mucha energía por canalizar. Por ello debes procurar huir de posibles desencuentros.

Salud. Las salidas a la naturaleza, el ejercicio físico y las caminatas te ayudarán a encontrar tu equilibrio.

Dinero. Te sentirás presionada en el trabajo y tendrás altibajos, pero no dejes que la situación te supere.

Amor. Es el momento ideal para fortalecer tus relaciones afectivas. Sal de tu zona de confort en el amor.

Cáncer

Del 21 de junio al 22 de julio

Este mes tendrás las emociones a flor de piel. Obtendrás grandes logros a nivel social y profesional.

Salud. Desbordarás vitalidad, así que aprovecha para hacer ejercicio y actividades al aire libre.

Dinero. Buscarás estabilidad económica para poder disfrutarla en tu hogar y con tus seres queridos.

Amor. Te sentirás ansiosa emocionalmente e intentarás consolidar tus vínculos afectivos para tener paz.

Leo

Del 23 de julio al 22 de agosto

Tus objetivos son claros: necesitas ampliar tu visión del mundo, desbordar lo que sientes que te limita.

Salud. Trata de relajarte y de evitar la actividad excesiva. Prioriza tu bienestar emocional, ya que tu estado físico será óptimo.

Dinero. Mantén los pies en el suelo; podrías ser víctima de engaños o estafas de la mano de alguien cercano.

Amor. Vivirás una emoción nueva y profunda. Tu naturaleza fogosa de leona se revelará en toda su fuerza.

Virgo

Del 23 de agosto al 22 de septiembre

Tienes tu propia forma de ver la vida. No dejes que nadie cambie esto.

Salud. No habrá alteraciones en tu salud. Solo puedes padecer algunos problemas de tipo nervioso relacionados con el estrés.

Dinero. Atraviesas una etapa compleja, con ciertas crisis y cambios. Reformula tu estrategia económica.

Amor. Cambiarás la visión que tienes acerca del amor. Necesitas sentir que este te llena y te da estabilidad. Huirás del conflicto.

Libra

Del 23 de septiembre al 22 de octubre

Sentirás una gran necesidad de innovar, de hacer algo original, de liberarte y expresarte sin complejos.

Salud. Recuerda tomar mucho líquido: aguas minerales y jugos naturales. Te iría bien hacer ejercicios de relajación como el yoga.

Dinero. Te costará mejorar tu situación económica. Te sentirás presionada y con responsabilidades que superarás sin problema.

Amor. Es el momento ideal para disfrutar de la vida con alguien especial.

Escorpión

Del 23 de octubre al 21 de noviembre

Momento pleno para crear, divertirte, hacer cosas ocurrentes que alimenten tu alma y que te hagan mostrarte tal cual eres.

Salud. Manifestarás una propensión a sufrir altibajos emocionales. Alguien de tu familia puede ser la razón de tu desasosiego.

Dinero. Tendrás beneficios si haces cambios en tu vida profesional. Mantén una mente abierta.

Amor. Recuperarás la ilusión y las ganas de vivir el amor intensamente.

Sagitario

Del 22 de noviembre al 20 de diciembre

Te sentirás inspirada, muy sensible y perceptiva debido a tu carácter fuerte. Iniciarás un nuevo proyecto.
Salud. Tu claridad mental influirá positivamente en cómo abordarás el cuidado de tu cuerpo.
Dinero. La influencia de Plutón te predispone a arriesgar e invertir con cautela en algo prometedor.
Amor. Hay algo profundo y emocional que llenará tu alma. Querrás proteger tus auténticos sentimientos.

Capricornio

Del 21 de diciembre al 20 de enero

No te quedarás estancada, sino que pensarás en el futuro y apostarás por él.
Salud. Cuídate de no excederte con nada ni realizar esfuerzos innecesarios. Debes encontrar la mesura en tus hábitos.
Dinero. Te sentirás con ganas de emprender un proyecto que te ilusiona, lo que te acercará al éxito.
Amor. Con una gran capacidad de seducción, te sentirás atractiva y capaz de conquistar a quien desees.

Acuario

Del 21 de enero al 19 de febrero

Tus sentimientos estarán a flor de piel. Necesitarás nutrirte de amor en casa, para luego, salir a volar.
Salud. Puede que estés algo angustiada por asuntos cotidianos, así que intenta tener un sueño reparador cada día.
Dinero. Aprovecha tus talentos, que son muchos. Sigue tu instinto y conseguirás grandes logros.
Amor. El cariño de los tuyos, en especial de esa persona que es luz para ti, te sostendrá este mes.

Piscis

Del 20 de febrero al 20 de marzo

Vivirás cambios profundos y verás la realidad de otra forma. Querrás llenarte de conocimiento y romper con viejos parámetros.
Salud. Te encontrarás en buen estado físico. Será beneficioso para ti que hagas actividades creativas.
Dinero. Sucederá algo inesperado y necesitarás conservar tus ahorros para sobrellevar la situación.
Amor. Seguirás siendo muy cercana, afectiva y un tanto dependiente. Puede que te sientas algo melancólica.

Premios Clara de Alimentación y Hogar 2023

ENTREGA DE GALARDONES

El pasado 14 de marzo celebramos la entrega de los Premios CLARA de Alimentación y Hogar 2023 en el restaurante Xerta de Barcelona. Estos galardones se otorgan gracias al voto de las lectoras, que son quienes premian la labor de las marcas que se presentan al concurso, junto con la redacción y un selecto jurado de expertos

1. Enrique Blanc, CEO de RBA Publiventas, y Guiomar Uriarte, Head of Regional Marketing Manager en Cofresco Ibérica.
2. De izquierda a derecha: Laura Pérez Llorca, Dir. Digital de CLARA; David Martínez, Brand Director Fabric Care Iberia en Procter & Gamble; Inma Barrio, Communication Manager Fabric & Home Care en Procter & Gamble Iberia; Pablo Rubio, Senior Brand Manager Ariel en Procter & Gamble Iberia; y Laura Revilla, Coordinadora Web de la revista CLARA.

2.

Clara reunió a los representantes de los 15 mejores productos de Alimentación y Hogar galardonados en la XIV Edición de los Premios CLARA de Alimentación y Hogar de 2023 para hacerles entrega de unos trofeos que son, sobre todo, un reconocimiento a su labor por parte de las lectoras de la revista. Estos premios cuentan un año más con un jurado de expertos que en esta edición ha estado compuesto por la Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista, experta en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso y máster en Ciencias del Consumo; por la periodista Cristina Álvarez, especializada en cocina y estilo de vida y directora de Lecturas Cocina; y Carme del Vado, periodista especializada en nutrición y salud y redactora jefe de la revista. Además de la ilusión de ser reconocidos por su trayectoria en la industria de la alimentación y los productos de hogar, los premiados pudieron disfrutar de un menú con Estrella Michelin del chef Fran López.

Mejor Producto Sano
Santa Teresa
Cremas de Verduras

Mejor Producto Eco-Responsable
Premio de la Redacción
Albal®
Tapas Elásticas de Silicona

Mejor Postre
Zespri
Kiwi Zespri Sungold

Mejor Producto de Cuidado del Hogar
Ariel
Ariel Extra Poder Quitamanchas

Mejor Lanzamiento del Año en Alimentación
La Vieja Fábrica
Salsas Combina con Todo

Mejor Tentación
Lindt
NUXOR fusión de chocolate blanco con crema de avellanas

Mejor Producto de Menaje y Decoración
Dyson
Gen5Detect

Mejor Producto de Desayuno
BestDiet
Pan de Sándwich Keto Protein con Copos de Avena

Mejor Alimento Natural
Aguinamar
Mejillones al Natural

Mejor Lácteo
Danone
Activia Kéfir

Innovación del Año
Premio del Jurado
Burgo de Arias
Protein Plus

Mejor Lanzamiento del Año en Hogar
Roborock
Roborock S8 Pro Ultra

Mejor Sabor
Premio de la Redacción
Mowi
Salmón Cocinado a Baja Temperatura

Mejor Producto Tradicional
Borges
AOVE

Mejor Producto Saludable
Premio del Jurado
Campofrío
Jamón Cocido al Corte

1. Laura Pérez Llorca, Directora Digital de CLARA; Laura Revilla, Coordinadora Web de la revista CLARA; Isabel Lorea, Marketing Manager Mowi Iberia & Category Leader Fresh WE; Natalia Estarreado, Marketing Officer at Mowi Iberia; y Ariadna Hernández, Directora General de RBA Publiventas.
2. De izquierda a derecha: Cristina Olmo, Marketing Assistant en Grupo Angel Camacho Alimentación; Rocío García, Dir. Marcas La Vieja Fábrica y Susarón, y Dir. de Trade Marketing; y Belén Pérez-Bedmar, Dir. de Publicidad RBA Femeninas Madrid.

3. De izquierda a derecha: Juncal Utrilla, Jefa de Publicidad RBA Femeninas Madrid; María Martín, CMO Laboratorios Best Medical; y Silvia Cantos, CEO Laboratorios Best Medical.
4. Àngels Barberà, Trading Director en EssenceMediacom, y Mariona Font, Digital Trading Manager en EssenceMediacom.

5. Elizabeth Hospedales, Key Account Manager de Aguinaga. **6.** Mónica Soldevila, Brand Manager en Mantequerías Arias, y Cristina Rodríguez, Gestora Punto de Venta y Cuentas Canal Tradicional.

7. De izquierda a derecha: Maria del Mar Casals, Dir. Comercial Nacional RBA Femeninas; Ángela Carpio, Dir. de Publicidad RBA Femeninas Barcelona; Cristina Hombravella, Dir. de Publicidad RBA Femeninas Barcelona; Albert Batlle, Integrated Comms & Media Dir. en Danone; Olga Fernández, Dir. de Publicidad RBA Femeninas Barcelona; y Marcel Castelló, Activia Junior Brand Manager. **8.** De izquierda a derecha: Susana Rute, Sales Manager Portugal en Clever Group; Sheila de Benito, Marketing Manager en Clever Group; y Silvia Montalbán, Subdirectora de Publicidad RBA Femeninas Madrid.

CLARA PARA IML

Ginecología **Regenerativa**

En la Unidad Ginecológica Regenerativa, Estética y Funcional de IML, la doctora Gloria Rodea ayuda a las mujeres a solventar sus problemas íntimos.

En **IML** la salud de las mujeres es una prioridad. Por ello cuentan con una unidad de Ginecología Regenerativa donde, bajo la dirección de la doctora Gloria Rodea, atienden cada vez a más mujeres que acuden a este centro a realizarse algún tipo de tratamiento en su zona genital. «Esta subespecialidad de la ginecología aborda la patología íntima de forma integral, atendiendo tanto a la función del aparato genital como a sus alteraciones morfológicas y estructurales», explica esta especialista, con más de treinta años de experiencia en este campo. Sin embargo, aunque esta especialidad supone toda una revolución desde el punto de vista clínico y tecnológico, sigue siendo una solución desconocida por muchas mujeres.

Algunos de los motivos por los que una mujer se lanza a hacer estos tratamientos son los labios menores asimétricos o de gran tamaño. «No solo afectan a nivel estético, sino que pueden provocar incomodidad y dolor en la paciente», añade la doctora.

Labioplastia, remodelado de capuchón de clítoris, ácido hialurónico para hidratación vaginal y/o relleno de labios mayores, plasma rico en plaquetas para estimulación sensitiva… Asesórate en **IML**. Te ofrecerán la solución más adecuada para tu problema íntimo.

IML

www.iml.es

Muy nuevo

Tiempo de celebraciones

Es temporada de bodas, bautizos y comuniones. Los estilistas de los salones de **Alberto Cerdán** ofrecen servicios de asesoramiento personalizado para lucir el peinado perfecto. **albertocerdan.com**

UN REGALO MUY ESPECIAL

Con motivo del Día de la Madre, **Festina Group** propone una selección de relojes y joyas con los que sorprenderla en una fecha tan especial. Entre los regalos destaca la colección Mother's Love by Lotus Silver con elegantes diseños de pulseras y colgantes. **lotus-watches.com**

CABELLO IMPECABLE

Libre de siliconas, sulfatos y parabenos, el champú Clarifying Detox de **Living Proof** desintoxica, elimina restos de sebo y contaminación, y potencia el brillo del cabello sin dañarlo. **livingproof.es**

CALIDAD DEMOSTRADA

Los **Premios Victoria de la Belleza 2024** han otorgado un año más sus 23 galardones a los mejores productos del sector de la cosmética, belleza y cuidado personal. La eficacia de todos ellos ha sido reconocida por los consumidores. **premiosvictoriadelabelleza.com**

Piel más firme

El sérum de la nueva línea redensificante de **Weleda** remodela el óvalo facial gracias a la genciana azul y el edelweiss bio. Es ideal para pieles maduras. **weleda.es**

ELPODER DE LOS AROMAS

En *Historia del perfume*, de Clara Buedo (Ed. Catarata), se hace un repaso al origen del uso de aromas y fragancias en distintas culturas hasta llegar al perfume de autor del siglo XX.

catarata.org

Adiós, vello; hola, piel cuidada

Philips Lumea Serie 9000 es una depiladora de luz pulsada intensa que consigue una piel suave y cuidada a corto plazo desde casa. Una muy buena propuesta para el Día de la Madre.

philips.es

Prendas con estilo

La diseñadora Julie de Libran ha creado una cápsula urbana y veraniega para **La Redoute Collections.** Se caracteriza por tonos neutros y se mezclan códigos masculinos y femeninos al más puro estilo francés.

laredoute.es

EFECTO LIFTING

El producto estrella de la línea GTX Extreme de **Júlia Bonet** es este sérum que se puede usar día y noche. Ayuda a prevenir las arrugas de expresión y tiene un visible efecto *botox-like.*

juliabonet.com

Rafaela Vilchez
Vidente Natural
Auténtica experta en temas de amor
93 122 00 12
VISA ECONÓMICA
Tu consejera amiga.
De tú a tú
Amor Salud
Dinero Trabajo
806 403 173
Consultas claras y precisas
coste maximo: red fija: 1,21 red movil: 1,57 e/min iva incluido. Mayores 18 años.
Servicio Ofrecido por Regalos de Voz Ivan y Eric SL Ap. Correos 6,43870 Amposta

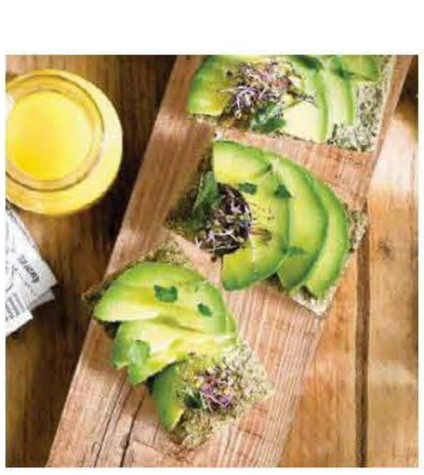
SANTIAGO LÓPEZ
VIDENTE NATURAL
CONSULTAS CLARAS Y PRECISAS, DE TÚ A TÚ
VISA
981 010 404
CONSULTAS ECONÓMICAS
806 403 283
Servicio Ofrecido por Regalos de Voz Ivan y Eric SL Ap. Correos 6,43877 Sant Jaume.
Coste max.1.21 Red Fija 1.57 Red movil. Impuestos incluidos Mayores 18 años

factoria de medios · 91 217 41 59

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

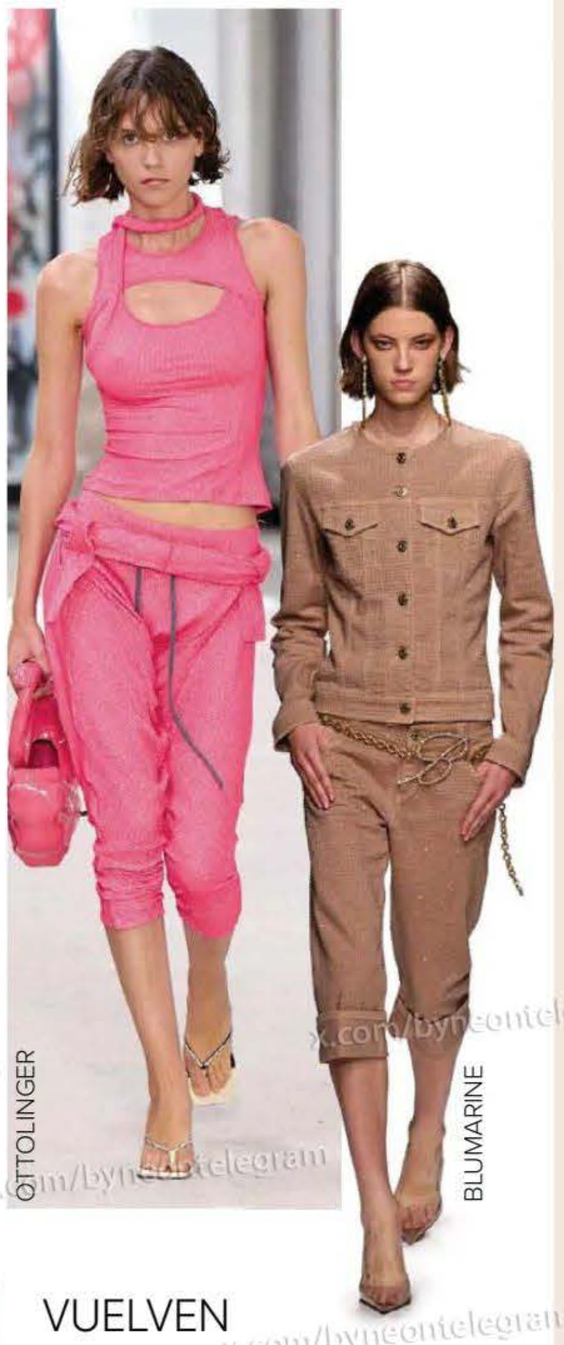
Clara.es

Cada día publicamos lo mejor en moda, belleza, bienestar y corazón. Contenido inspirador y práctico, como a ti te gusta



DESAYUNOS PARA ROMPER EL AYUNO

Practicar el ayuno intermitente no significa renunciar al desayuno. Pero no cualquiera vale.



RETINOL, A PARTIR DE LOS 50

La guía definitiva para usar el retinol con eficacia, sin efectos secundarios en la piel y potenciando sus resultados con una rutina de experta.

VUELVEN LOS CAPRI

Los pantalones pirata de los 2000 regresan esta primavera. Te mostramos las claves para llevarlos de la forma más favorecedora y elegante.

PERFUMES CON UN TOQUE DE AZAHAR

Son fragancias popularizadas por las andaluzas que se convertirán en un básico de tocador para todas las mujeres elegantes esta primavera.

FLEQUILLO, A CUALQUIER EDAD

El flequillo es el gran protagonista de esta temporada. Descubre los cortes que más rejuvenecen para estilizar tu rostro a los 60 años.

VESTIR ELEGANTE EN PRIMAVERA

Compartimos contigo algunos consejos de experta para enfrentar con mucho estilazo los cambios de temperatura.

Escanea el código y apúntate a las newsletters. Elige la que más te guste y siempre tendrás algo nuevo que leer. Muy prácticas ¡y gratis!

REDACCIÓN
DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias
DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca
REDACTORA JEFE Carme del Vado
COORDINADORA WEB Laura Revilla
REDACCIÓN Encarna Aguado
MAQUETACIÓN Maite Ducun
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño
ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña
COLABORADORAS Judith Rodríguez, Raquel González
FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

EDITORA DE IMAGEN Y CONTENIDO Empar Prieto

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona
Tel. 934.157.374 E-mail: clara@rba.es

RBA PUBLIVENTAS
CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL M.ª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid Tel. 915.106.600

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD LEVANTE Ángela Carpio
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
Publicidad Barcelona, Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS
PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN: LOGISTA PUBLICACIONES
IMPRIME: ROTOCOBRHI, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA: Brihet e Hijos, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO: IBERMEX, S. A. de CV
DEPÓSITO LEGAL: B-36119-1992. **EDICIÓN:** 08-2024
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116
ATENCIÓN AL LECTOR: suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

SKIN WHITE

COLLAGEN ACTIVE

Pigment Zero

Eiralabs SKIN WHITE Collagen es un nutricosmético con una fórmula exclusiva y con beneficios claves:

- **PROTEGE** de la radiación UV, la contaminación en la piel y el estrés oxidativo.
- **PREVIENE** manchas y revierte los daños del sol en la piel.
- **CORRIGE** arrugas, flacidez, sequedad cutánea, elasticidad y luminosidad en la piel.

NATURAL

APTO PARA TODO EL AÑO

INGREDIENTES TESTADOS

TODO TIPO DE PIELES

EFECTOS VISIBLES EN 1 MES

Fácil de preparar en 3 simples pasos

150ml de agua, zumo o tu bebida favorita fria o caliente

+

Verter un cacito de SKIN WHITE Collagen

+

Mezclar bien hasta su total disolución

eiralabs
HEALTH & WELLNESS

eiralabs.es

Disfruta.

El placer es todo tuyo con el Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

Disfruta de una **salud íntima perfecta** con **Fiore di Pompeia®** y **Olevm *íntimo* di Pompeia®**, un verdadero lujo para tu **higiene íntima** y **salud sexual**. Recomendado por ginecólogos desde hace más de 25 años.

El único y original.
No te conformes con menos.

Con la garantía de:

30 POMPEIA LIFE®
THIRTY YEARS BY YOUR SIDE

935 552 381
info@pompeia.es
www.pompeia.es
@pompeialife